2026年6月レッスンスケジュール Rintosull 寝屋川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月18日02:04 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
						08:00–08:30 ◎ビラStretchC 岡村							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 林田							08:00–08:50 ◎ビラB+ 岡村					
	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 永田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 上村	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 橋本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小菅	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 橋本	09:00–09:50 ◎ビラB+ 橋本		09:30–10:00 ◎ビラControlF 岡村	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 上村	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 上村	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 岡村	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 永田	09:00–09:45 Strong Back&Arms 林田		09:30–10:15 Strong Hip&Legs 上村	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 林田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 永田	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 林田	09:30–10:00 Rin-Ballet 林田	09:20–10:10 ◎ビラA+ 岡村		09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 永田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小菅	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 林田
	10:50–11:20 ◎ビラcore 永田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小菅	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 橋本	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 小菅	10:50–11:35 Power Basic 林田	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 橋本		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 岡村	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 上村	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 上村	10:30–11:20 ◎ビラA+ 岡村	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小菅	10:20–11:10 ◎ビラB+ 永田		10:50–11:40 ◎ビラJumpM 永田	10:30–11:00 Rin-Ballet 林田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 永田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 林田	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 林田	10:40–11:10 ◎ビラHipLine 永田		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小菅	10:50–11:20 Rin-Ballet 林田	10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 林田
	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 林田	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 上村	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 永田	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 橋本	12:10–12:40 Rin-Ballet 林田	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 小菅		11:50–12:40 ◎ビラB+ 上村	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 橋本	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 林田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 林田	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 永田	11:40–12:30 ◎ビラH&L+ 永田		12:10–12:40 ◎ビラHipLine 永田	11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 永田	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 林田	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 小菅	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 小菅	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 永田		11:50–12:40 ◎ビラJumpM 永田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小菅	11:30–12:00 ◎ビラPerBackBody 林田
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 上村		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 小菅	13:30–14:20 ◎ビラJumpM 橋本	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 林田	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 橋本		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 上村	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 永田	13:10–13:40 ◎ビラControlF 岡村	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 岡村	13:30–14:00 ◎ビラChestSR 永田	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 小菅		13:10–13:40 ◎ビラChestSR 永田	12:30–13:15 Power Basic 永田	13:10–13:40 Rin-Ballet 林田	13:30–14:00 ◎ビラHipLine 林田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小菅	13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 上村		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 上村	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 上村	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 小菅
	14:10–14:55 Power Basic 上村		14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 永田	14:50–15:20 ◎ビラRefBody 上村		14:20–15:05 Power Basic 橋本	定休日		14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 小菅	14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 林田	14:30–15:00 ◎ビラChestSR 永田	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 小菅	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 小菅	定休日	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 上村	13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 小菅			14:30–15:00 ◎ビラcore 永田	14:20–15:10 ◎ビラLower+ 小菅	定休日	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 小菅	14:30–15:00 ◎ビラRefBody 上村	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 小菅
						15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 小菅							15:40–16:30 ◎ビラJumpM 岡村							15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 上村					
						17:00–17:30 ◎ビラHipLine 林田							17:00–17:30 Cardio Reform Blast 岡村				16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 林田				17:00–17:30 ◎ビラRefCore 上村				
	17:30–18:20 ◎ビラJumpM 橋本		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 林田	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 岡村	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 永田			17:30–18:20 ◎ビラLower+ 小菅	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 林田	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 岡村	17:30–18:15 Power Basic 林田	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 上村			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 小菅	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 永田	17:20–18:10 ◎ビラB+ 岡村	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 岡村			17:20–17:50 ◎ビラChestSR 林田	17:30–18:20 ◎ビラJumpM 永田
	18:50–19:20 ◎ビラChestSR 橋本	19:00–19:30 ◎ビラBackStyle 岡村	18:50–19:40 ◎ビラA+ 林田	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 岡村	18:40–19:10 ◎ビラcore 永田			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小菅	18:40–19:30 ◎ビラA+ 林田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 橋本	18:50–19:20 Rin-Ballet 林田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 上村			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小菅	18:40–19:30 ◎ビラA+ 岡村	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 上村	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 上村	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 永田			18:40–18:25 Power Waist Shape 岡村	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 小菅	18:50–19:20 ◎ビラcore 永田
	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 林田	20:00–20:30 Rin-Ballet 林田	20:10–20:40 ◎ビラStretchC 岡村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 上村	19:40–20:30 ◎ビラB+ 上村			20:00–20:50 ◎ビラJumpM 永田	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 林田	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 橋本	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 永田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 小菅			20:00–20:30 ◎ビラControlF 岡村	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 岡村	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 上村	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 上村	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 林田			20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 林田	19:40–20:30 ◎ビラA+ 林田	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 上村
	21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 林田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 岡村	21:10–21:40 Cardio Reform Blast 岡村	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 上村	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 上村			21:10–21:40 ◎ビラChestSR 永田	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小菅	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 橋本	21:10–21:40 ◎ビラHipLine 永田	21:00–21:50 ◎ビラB+ 上村			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小菅	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小菅	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 上村	21:00–21:30 ◎ビラControlF 岡村	21:00–21:50 ◎ビラB+ 上村			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 林田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 林田	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 上村

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上村 10:50–11:40 ◎ピラA+ 岡村 12:10–12:40 ◎ピラRefBody 上村 18:40–19:10 ◎ピラChestSR 橋本 19:40–20:30 ◎ピラJumpM 橋本 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 永田	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 岡村 09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 岡村 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 上村 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 上村 12:40–13:30 ◎ピラJumpM 橋本 14:00–14:30 ◎ピラRefBody 永田 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 小管 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 永田 17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 橋本	定休日	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 永田 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 永田 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小管 13:10–13:55 Power Basic 上村 14:30–15:20 ◎ピラLower+ 小管 17:30–18:00 Cardio Reform Blast 岡村 18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 上村 19:50–20:40 ◎ピラLower+ 小管 21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 岡村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永田 10:50–11:20 ◎ピラcore 永田 11:50–12:20 ◎ピラHipLine 永田 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 上村 14:10–14:40 Rin-Ballet 林田 ●17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 上村 19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 林田 20:00–20:30 ◎ピラRefCore 上村 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 林田

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）

レッスン前 10分講座
10分
18:30–19:30 レッスン名 インストラクター名

レッスン後 10分講座
21:00–22:00 レッスン名 インストラクター名
10分

【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ
LINE 公式アカウント
Instagram
オンラインストア Lapre
オンラインヨガ UCHIYOGA+