2026年7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02:08 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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 永田							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 林田							08:00–08:30 ◎ビラChestSR 橋本		08:00–08:30 ◎ビラRefCore 上村				
	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 永田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 岡村	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 橋本	09:00–09:50 ◎ビラJumpM 永田		09:30–10:20 ◎ビラB+ 橋本	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 永田	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 林田	09:30–10:20 ◎ビラA+ 林田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 橋本	09:20–09:50 Rin–Ballet 林田		09:30–10:20 ◎ビラB+ 永田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 橋本	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 橋本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 岡村	09:30–10:15 Power Basic 上村	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 橋本		09:00–09:50 ◎ビラB+ 上村	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 永田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 永田		09:30–10:00 ◎ビラcore 永田
	10:30–11:00 ◎ビラcore 永田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 岡村	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 橋本	10:20–11:10 ◎ビラB+ 橋本		10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 橋本	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 永田	10:50–11:20 Rin–Ballet 林田	10:50–11:40 ◎ビラB+ 上村	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 橋本	10:20–10:50 Cardio Reform Blast 岡村		10:50–11:40 ◎ビラJumpM 橋本	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 橋本	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 橋本	10:50–11:40 ◎ビラA+ 岡村	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 上村	10:20–10:50 ◎ビラRefCore 上村		10:20–11:10 ◎ビラLower+ 永田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 永田	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 永田		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 林田
	11:30–12:15 Power Basic 岡村	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 永田	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 上村	11:40–12:25 Power Waist Shape 橋本		12:10–12:40 ◎ビラStretchC 永田	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 永田	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 上村	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 上村	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 岡村	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 橋本		12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 橋本	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 橋本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 橋本	12:10–12:40 Rin–Ballet 林田	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 林田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 上村		11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 上村	12:10–13:00 ◎ビラB+ 橋本	11:50–12:20 ◎ビラcore 林田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 林田
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 岡村	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 林田	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 上村	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 上村		13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 永田	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 林田	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 上村	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 林田	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 上村	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 橋本		12:50–13:40 ◎ビラB+ 林田	13:10–13:40 ◎ビラControlF 岡村		13:10–14:00 ◎ビラJumpM 林田	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 林田	12:40–13:30 ◎ビラA+ 林田		13:00–13:30 ◎ビラPerBackBody 林田	13:30–14:15 Strong Hip&Legs 橋本	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 林田	
	14:10–14:40 Rin–Ballet 林田			14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 上村		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 上村	14:10–15:00 ◎ビラB+ 林田			14:30–15:00 ◎ビラChestSR 橋本	14:00–14:50 ◎ビラB+ 上村				14:10–14:40 ◎ビラStretchC 岡村			13:50–14:20 Rin–Ballet 林田		14:00–14:45 Boost Upper&Lower 林田		14:10–14:40 ◎ビラRefCore 永田	
				15:40–16:25 Strong Back&Arms 岡村							15:20–15:50 ◎ビラRefCore 上村							14:40–15:30 ◎ビラJumpM 橋本		15:20–16:10 ◎ビラJumpM 永田				
											16:20–16:50 ◎ビラControlF 岡村							15:50–16:40 ◎ビラB+ 上村					
				17:00–17:30 ◎ビラControlF 岡村																16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 永田				
		17:20–17:50 Rin–Ballet 林田									17:20–17:50 ◎ビラStretchC 岡村					17:10–17:55 Power Waist Shape 橋本		17:10–17:40 ◎ビラTotalBody 林田						
	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 上村		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 林田			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 岡村	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 橋本	17:20–18:10 ◎ビラJumpM 永田	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 永田					17:30–18:20 ◎ビラJumpM 林田			17:30–18:20 ◎ビラLower+ 林田			17:20–18:10 ◎ビラJumpM 永田		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 橋本	
		18:20–19:10 ◎ビラA+ 林田								18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 岡村													
	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 上村		18:40–19:10 ◎ビラcore 林田			18:40–19:10 Cardio Reform Blast 岡村	18:40–19:25 Power Basic 橋本	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 永田	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 林田				18:40–19:10 Cardio Reform Blast 岡村	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 林田	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 上村	18:30–19:20 ◎ビラA+ 林田	18:50–19:20 ◎ビラcore 林田			18:40–19:30 ◎ビラLower+ 林田	18:40–19:30 ◎ビラB+ 橋本		18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 岡村
										19:20–20:10 ◎ビラA+ 岡村													
	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 林田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 永田	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 林田			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 上村	20:00–20:30 ◎ビラControlF 岡村	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 橋本	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 永田				19:40–20:30 ◎ビラLower+ 上村	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 上村	19:50–20:20 ◎ビラRefBody 上村	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 橋本	19:50–20:20 ◎ビラControlF 岡村			20:00–20:30 ◎ビラChestSR 林田	20:00–20:30 ◎ビラControlF 岡村		19:30–20:20 ◎ビラLower+ 橋本
										20:40–21:30 ◎ビラB+ 上村													
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 林田	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 永田	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 橋本			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 上村	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 岡村	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 橋本	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 永田				21:00–21:50 ◎ビラA+ 岡村	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 上村	20:50–21:40 ◎ビラB+ 上村	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 橋本	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 岡村			21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 林田	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 岡村		20:50–21:35 Power Basic 橋本

定休日

定休日

定休日

臨時休業

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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
08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 永田	定休日					
09:20–10:10 ◎ピラLower+ 永田		09:30–10:00 ◎ピラStretchC 岡村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 橋本	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 永田	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 林田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 永田
10:40–11:25 Strong Back&Arms 上村		10:30–11:20 ◎ピラB+ 岡村	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 橋本	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 永田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 林田	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 永田
12:00–12:50 ◎ピラJumpM 林田		11:50–12:40 ◎ピラJumpM 橋本	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 永田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 上村	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 橋本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 橋本
13:20–13:50 ◎ピラBackStyle 林田		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 橋本	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 永田	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 上村	12:50–13:35 Power Waist Shape 橋本	13:10–14:00 ◎ピラJumpM 橋本
14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 上村		14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 橋本	14:10–14:55 Power Basic 永田		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 橋本	14:30–15:00 Cardio Reform Blast 岡村
15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 橋本						
17:00–17:30 ◎ピラChestSR 橋本			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 林田	17:40–18:10 Rin-Ballet 林田		
		18:30–19:00 ◎ピラRefBody 上村	18:40–19:25 Strong Back&Arms 林田	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 岡村	18:40–19:25 Power Basic 上村	18:20–18:50 ◎ピラStretchC 岡村
		19:30–20:20 ◎ピラB+ 上村	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 岡村	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 林田	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 上村	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 上村
		20:50–21:35 Strong Hip&Legs 上村	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 岡村	21:00–21:30 ◎ピラControlF 岡村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 上村	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 上村

【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+