2026年9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09月05日02:00 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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	－
					08:00-08:50 ◎ビラLower+ 西村	定休日						08:00-08:30 ◎ビラStretchC 岡村	定休日				臨時休業		08:00-08:50 ◎ビラB+ 永田	定休日	08:00-08:30 SP 岡村	08:00-08:30 ◎ビラBackStyle 永田	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 上村	定休日
					09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 西村							09:00-09:50 ◎ビラA+ 岡村									09:00-09:30 ◎ビラHipLine 岡村	09:00-09:30 SP 永田	09:10-09:55 Boost Upper&Lower 上村	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 上村	09:30-10:00 Rin-Ballet 林田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 上村	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 上村			09:30-10:15 Power Waist Shape 根本	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 上村	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 岡村	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 上村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 荒川			09:30-10:00 ◎ビラcore 隈元	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 岡村	09:30-10:00 SP 岡村		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金山	09:20-10:05 Power Waist Shape 永田					
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 上村	10:30-11:20 ◎ビラA+ 林田	10:50-11:40 ◎ビラB+ 上村	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 上村	10:30-11:20 ◎ビラA+ 岡村		10:45-11:15 ◎ビラRefBody 根本	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 上村	10:30-11:20 ◎ビラB+ 岡村	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 上村	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 荒川	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 岡村		10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 隈元	10:50-11:40 ◎ビラB+ 西野	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 岡村		10:50-11:40 ◎ビラLower+ 金山	10:40-11:10 SP 永田		10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 野澤	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 長尾	10:30-11:00 SP 林田	
		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 林田		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 上村	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 岡村		11:45-12:35 ◎ビラB+ 上村		11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 岡村			11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 岡村		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 隈元		11:30-12:00 Rin-Ballet 林田			11:40-12:10 ◎ビラControlF 岡村		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 野澤	11:30-12:00 SP 岡村	11:40-12:30 ◎ビラJumpM 永田	
	12:10-12:55 Power Waist Shape 松葉	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 永井	12:10-12:55 Power Waist Shape 上村	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 隈元	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 西村		13:05-13:55 ◎ビラUpper+ 根本	12:10-12:40 ◎ビラControlF 岡本	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 西野	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 岡本	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 上村	13:00-13:50 ◎ビラJumpM 林田		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 岡村	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 西野	12:30-13:20 ◎ビラA+ 林田		12:10-12:40 ◎ビラChestSR 金山				12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 長尾		
	13:30-14:20 ◎ビラB+ 松葉		13:25-14:15 ◎ビラUpper+ 永井					13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 岡本		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 岡本					13:10-13:40 ◎ビラcore 西野			13:10-13:40 ◎ビラcore 永田	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 上村				13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 永田	
		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 永井			14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 上村				14:10-14:40 ◎ビラcore 西野	14:30-15:00 ◎ビラRefBody 岡本		14:20-14:50 Rin-Ballet 林田				13:50-14:20 SP 永田		14:10-14:40 ◎ビラControlF 永田	14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 上村		14:20-14:50 SP 岡村	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 長尾	14:30-15:00 ◎ビラChestSR 林田	
					15:30-16:15 Strong Hip&Legs 上村							15:20-16:05 Boost Upper&Lower 林田							15:40-16:30 ◎ビラJumpM 林田		15:20-16:10 ◎ビラB+ 岡村	15:30-16:20 ◎ビラJumpM 永田	15:40-16:10 ◎ビラTotalBody 林田	
					16:45-17:35 ◎ビラB+ 上村							16:40-17:10 ◎ビラChestSR 林田							17:00-17:30 SP 林田		16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 永井	16:50-17:20 Cardio Reform Blast 岡村	16:50-17:20 SP 林田	
				17:20-18:10 ◎ビラB+ 隈元			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 永井							17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 岡村	17:30-18:20 ◎ビラA+ 西野									
	18:10-19:00 ◎ビラA+ 岡村		18:00-18:50 ◎ビラLower+ 永井					18:25-19:10 Power Basic 上村	18:20-18:50 ◎ビラChestSR 西野	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 岡村	18:00-18:50 ◎ビラB+ 上村					18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 林田								
		18:30-19:15 Boost Upper&Lower 岡村		18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 隈元			18:40-19:10 ◎ビラRefCore 金山							18:30-19:20 ◎ビラLower+ 上村	18:50-19:35 Power Waist Shape 上村			18:40-19:30 ◎ビラJumpM 永田						
			19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 野澤				19:40-20:10 ◎ビラChestSR 金山		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 西村		19:20-20:10 ◎ビラLower+ 上村					19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 永田								
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 永井	19:50-20:20 Cardio Reform Blast 岡村		20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 岡村				19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 林田		19:40-20:25 Strong Hip&Legs 金山				19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 上村	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 上村			20:00-20:30 SP 上村						
			20:40-21:30 ◎ビラLower+ 野澤				20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 金山		20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 西村		20:40-21:25 Power Waist Shape 上村					20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 永田								
	21:10-21:40 ◎ビラBackStyle 岡村	21:00-21:45 Power Basic 岡村		21:00-21:30 Cardio Reform Blast 岡村				21:00-21:50 ◎ビラLower+ 林田		21:00-21:50 ◎ビラB+ 金山				21:10-21:40 ◎ビラRefBody 上村	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 上村			21:00-21:50 ◎ビラB+ 上村						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 上村	定休日			
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 上村	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 上村		09:30-10:20 ◎ピラJumpM 永田	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 岡村	09:30-10:20 ◎ピラA+ 岡村
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 上村	10:40-11:10 SP 岡村		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 永田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 林田	10:50-11:20 SP 岡村
12:10-12:40 SP 隈元	11:40-12:10 ◎ピラStretchC 岡村		12:10-12:40 SP 岡村	11:50-12:20 SP 林田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 上村
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 隈元	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 金山		13:10-13:40 Cardio Reform Blast 岡村	12:50-13:20 ◎ピラcore 永田	13:10-14:00 ◎ピラB+ 上村
	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 金山		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 岡村	13:50-14:35 Power Basic 永田	
	15:20-16:10 ◎ピラJumpM 永田				
	16:40-17:10 SP 永田				
17:20-17:50 SP 隈元					17:30-18:20 ◎ピラLower+ 永田
18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 永田			18:00-18:50 ◎ピラB+ 上村	18:40-19:10 SP 林田	18:50-19:20 SP 永田
19:20-20:10 ◎ピラJumpM 永田			19:30-20:15 Strong Back&Arms 上村	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 上村	19:50-20:40 ◎ピラJumpM 林田
20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 永田			20:50-21:20 SP 上村	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 上村	21:10-21:40 Rin-Ballet 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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
16(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
19(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
19(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
21(月)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
22(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
23(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
23(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	隈元愛実
25(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	隈元愛実
26(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
26(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
28(月)	20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
29(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
29(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
30(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美

◎ … 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+