2026年10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10月27日02:02 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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 SP 岡村							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 永峰		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 永井					08:00–08:30 ◎ピラStretchC 岡村							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 永井
			09:00–09:50 ◎ピラJumpM 岡村									09:20–10:05 Strong Hip&Legs 永峰	09:30–10:00 SP 永田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 上村	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 上村	09:30–10:00 SP 岡村	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 岡村							09:20–09:50 SP 上村
	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 岡村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 上村			09:30–10:20 ◎ピラB+ 永峰	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 岡村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永井	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 永峰	09:30–10:15 Power Basic 永峰	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 永峰							10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 永井		09:30–10:20 ◎ピラJumpM 永田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 永井	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 永峰		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 上村	
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡村	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 上村	10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 上村		10:50–11:20 ◎ピラHipLine 永峰	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 岡村	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 永峰	10:50–11:20 SP 永峰	10:50–11:20 SP 永田	10:40–11:10 SP 永田		10:40–11:30 ◎ピラB+ 永峰	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 永田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 永田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 上村	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 岡村		10:50–11:20 SP 永田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 永井	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 永田		10:20–10:50 ◎ピラcore 永田	
	11:50–12:40 ◎ピラA+ 岡村	11:50–12:20 SP 上村	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 永井		11:50–12:20 Cardio Reform Blast 岡村	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 永井	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 岡村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 永井	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 永田	11:40–12:30 ◎ピラJumpM 永田		12:00–12:50 ◎ピラJumpM 永田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 上村	12:10–12:40 SP 永田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 永峰	11:30–12:20 ◎ピラB+ 上村	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 永田		11:50–12:35 Power Waist Shape 上村	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 永田	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 永田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 永井	11:20–12:05 Ex45ピラBackStyle 岡村
	13:10–13:40 SP 岡村	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 永井	13:00–13:45 Strong Back&Arms 上村		12:50–13:20 SP 岡村	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 永井	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 永峰	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 永井	13:10–14:00 ◎ピラB+ 上村	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 上村		13:20–13:50 ◎ピラChestSR 永田	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 永井		13:05–13:35 SP 永峰	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 岡村	12:40–13:10 SP 岡村		13:10–13:40 ◎ピラRefBody 上村	13:10–13:40 SP 永峰	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 永井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 永井	12:40–13:30 ◎ピラB+ 永峰
					13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 上村												●13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 永井			14:10–14:40 ◎ピラcore 永田				14:00–14:30 ◎ピラHipLine 永峰
			14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 永井				14:30–15:00 SP 永峰			14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 上村		14:20–15:10 ◎ピラA+ 岡村							14:10–15:00 ◎ピラLower+ 永井		14:10–14:55 Ex45ピラControlF 岡村			
																	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 永井							15:00–15:30 ◎ピラControlF 永田
			15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 永峰							15:40–16:30 ◎ピラJumpM 永田		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 永井												16:00–16:30 SP 永峰
																	16:20–16:50 SP 永田							
		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 永井	17:10–17:40 SP 永峰							17:00–17:30 SP 永峰		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 岡村												17:00–17:45 Boost Upper&Lower 永井
								17:25–18:15 ◎ピラB+ 上村					17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 永井		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 永峰		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 永田			17:30–18:00 SP 永峰				
	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 永田				17:40–18:10 ◎ピラControlF 永田																17:40–18:30 ◎ピラB+ 永田			
		18:20–19:10 ◎ピラB+ 永峰							18:25–18:55 SP 永田							18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 上村							18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 高磯	
	19:00–19:30 SP 永田				18:40–19:30 ◎ピラJumpM 永田	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 永田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 永田	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 永井					18:40–19:30 ◎ピラB+ 岡村	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 永井	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 永田				18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 永峰	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 永峰		19:00–19:30 ◎ピラRefBody 上村		
		19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 永峰				19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 上村			19:25–20:10 Strong Back&Arms 上村							19:20–20:10 ◎ピラB+ 上村						19:40–20:10 SP 永田	
	20:00–20:30 ◎ピラHipLine 永峰				20:00–20:30 SP 永田		20:00–20:30 SP 岡村	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 上村					20:00–20:30 SP 岡村	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 岡村	20:00–20:30 SP 永田				20:00–20:30 ◎ピラHipLine 永峰	19:50–20:35 Ex45ピラStretchC 岡村	20:00–20:30 SP 岡村		
									20:40–21:30 ◎ピラLower+ 上村							20:40–21:30 ◎ピラLower+ 永井							●20:40–21:30 ◎ピラB+ 永田	
	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 永峰	21:00–21:30 SP 永峰			21:00–21:45 Strong Back&Arms 上村	21:00–21:30 SP 永田	21:00–21:45 Power Basic 永田	21:00–21:30 SP 上村					21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 岡村	21:10–21:40 SP 岡村	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 永田				21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 永峰	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 岡村	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 上村		

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
-	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
定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 岡村 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高磯 11:50-12:20 Cardio Reform Blast 岡村 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高磯 14:10-14:55 Ex45ﾋﾞﾗHipLine 岡村 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井 19:40-20:10 SP 上村 20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 永田 10:30-11:00 SP 岡村 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 永田 18:30-19:00 SP 永峰 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高磯 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 永峰	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 永峰 11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井 13:10-13:55 Boost Upper&Lower 永井 14:30-15:00 SP 岡村 17:40-18:10 SP 永田 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 永田 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 永田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高磯 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高磯 12:10-12:40 SP 永峰 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 上村 18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 永田 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 永峰 21:00-21:30 SP 永峰	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 永井 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡村 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高磯 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高磯 18:20-19:05 Ex45ﾋﾞﾗCardio 岡村 19:40-20:10 SP 永田 20:40-21:25 Strong Hip&Legs 永田	08:00-08:30 SP 永峰 09:00-09:45 Strong Back&Arms 永峰 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 永井 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 永井 13:00-13:30 SP 岡村 14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 岡村 15:00-15:45 Strong Hip&Legs 永峰 16:20-16:50 SP 上村

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾞﾗCardio	【Extra45】Cardio Reform Blast	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
1(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
1(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
2(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
2(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
3(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
3(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
5(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
5(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
6(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
7(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
7(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
8(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
8(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
9(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
9(金)	18:25-18:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
10(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
10(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
13(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
14(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
14(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
15(木)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
15(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
16(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
17(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
17(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
19(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
20(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
20(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
21(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
23(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
23(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
24(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
24(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
26(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
27(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
27(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
28(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
28(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
29(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
29(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
30(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
31(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
31(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
31(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒

◎ … 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）

【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+