2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 藤井寺店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:10 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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	－
	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 木村 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 用正 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 木村 13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 辻 17:45–18:15 ◎ピラRefBody 辻 18:45–19:15 ◎ヒラChestSR 岡 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 辻 21:00–21:30 ◎ピラcore 岡	09:30–10:15 Strong Back&Arms 今城 10:45–11:15 ◎ピラBackStyle 今城 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 用正 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 用正 17:20–17:50 ◎ピラChestSR 岡 18:20–19:10 ◎ピラB+ 木村 19:40–20:10 ◎ピラRefBody 木村 20:40–21:25 Power Waist Shape 岡	08:30–10:00 ◎ピラRefCore 辻 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 用正 11:50–12:20 ◎ピラRefBody 辻 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 用正 14:10–14:55 Power Basic 辻 17:20–17:50 ◎ピラHipLine 今城 18:20–19:05 Boost Upper&Lower 今城 19:35–20:25 ◎ピラB&A+ 木村 21:00–21:30 ◎ピラRefBody 木村	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 岡 10:30–11:00 ◎ピラcore 岡 11:30–12:00 ◎ピラRefBody 辻 12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 岡 13:30–14:15 Power Basic 辻 17:05–17:50 Power Basic 今城 18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 今城 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 用正 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 用正	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 岡 10:30–11:20 ◎ピラB+ 岡 11:50–12:20 ◎ピラRefBody 木村 12:50–13:20 ◎ピラRefCore 辻 18:25–19:10 Strong Back&Arms 辻 19:40–20:10 ◎ピラHipLine 今城 20:40–21:25 Power Waist Shape 今城	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 用正 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 用正 10:40–11:25 Power Basic 木村 11:55–12:45 ◎ピラB&A+ 木村 13:35–14:20 Strong Hip&Legs 辻 14:50–15:20 ◎ピラRefCore 辻 15:50–16:20 ◎ピラcore 岡 16:50–17:40 ◎ピラB+ 岡	定休日	09:30–10:15 Power Waist Shape 今城 10:45–11:15 ◎ピラBackStyle 今城 11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 木村 13:05–13:35 ◎ピラRefBody 木村 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 用正 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 用正 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 岡 21:00–21:30 ◎ピラcore 岡	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 辻 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 辻 11:50–12:40 ◎ピラB+ 今城 13:10–13:40 ◎ピラHipLine 今城 17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 岡 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 用正 19:40–20:10 ◎ピラChestSR 岡 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 用正	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 用正 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 用正 12:10–12:40 ◎ピラChestSR 木村 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 木村 17:25–17:55 ◎ピラBackStyle 今城 18:25–19:10 ◎ピラB+ 今城 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 用正 20:45–21:30 Strong Hip&Legs 辻	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 岡 10:50–11:20 ◎ピラcore 岡 11:50–12:20 ◎ピラChestSR 木村 12:50–13:20 ◎ピラRefBody 木村 17:00–17:30 ◎ピラRefBody 辻 18:00–18:45 Strong Hip&Legs 辻 19:15–20:05 ◎ピラLower+ 用正 20:35–21:25 ◎ピラUpper+ 用正	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 今城 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 今城 11:50–12:20 ◎ピラChestSR 岡 12:50–13:20 ◎ピラRefCore 岡 17:20–17:50 ◎ピラChestSR 木村 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 用正 21:00–21:30 ◎ピラRefCore 木村	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 今城 09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 今城 10:20–11:05 Boost Upper&Lower 辻 11:35–12:25 ◎ピラWaist+ 辻 13:50–14:20 ◎ピラcore 岡 14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 岡 16:10–16:40 ◎ピラChestSR 木村 17:10–18:00 ◎ピラB+ 木村	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 用正 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 用正 12:10–12:40 ◎ピラRefCore 辻 13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 辻 17:20–18:05 Strong Back&Arms 木村 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 木村 19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 今城 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 今城	09:30–10:20 ◎ピラB+ 岡 10:50–11:20 ◎ピラChestSR 岡 11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 木村 12:50–13:55 Strong Hip&Legs 岡 17:25–17:55 ◎ピラRefBody 木村 18:25–19:15 ◎ピラB&A+ 木村 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 今城 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 今城	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 辻 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 辻 12:10–12:55 Power Basic 岡 13:25–14:15 ◎ピラUpper+ 用正 17:20–17:50 ◎ピラcore 岡 18:20–18:50 ◎ピラChestSR 岡 19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 用正 20:40–21:30 ◎ピラLower+ 用正	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 木村 10:30–11:00 ◎ピラChestSR 木村 11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 今城 12:30–13:20 ◎ピラLower+ 今城 18:20–18:50 ◎ピラRefCore 辻 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 用正 20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 岡	08:00–08:45 Boost Upper&Lower 用正 09:15–09:45 ◎ピラBackStyle 今城 10:15–11:05 ◎ピラWaist+ 今城 11:35–12:05 ◎ピラRefBody 辻 12:35–13:05 ◎ピラRefCore 今城 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 用正 15:40–16:30 ◎ピラLower+ 用正 17:00–17:30 ◎ピラRefCore 辻	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 木村 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 木村 10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 今城 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 岡 13:25–14:10 Power Waist Shape 今城 14:40–15:30 ◎ピラLower+ 用正 16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 岡 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 用正	定休日	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 今城 10:30–11:20 ◎ピラB+ 今城 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 岡 13:05–13:35 ◎ピラChestSR 岡 17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 辻 18:20–18:50 ◎ピラRefCore 辻 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 用正 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 用正	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 辻 10:50-11:20 ◎ピラRefBody 辻 11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 木村 13:10-13:40 ◎ピラRefCore 辻 17:05-17:50 Power Waist Shape 木村 18:20-18:50 ◎ピラChestSR 木村 19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 用正 20:40-21:30 ◎ピラLower+ 用正	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 辻 10:45-11:35 ◎ピラH&L+ 今城 12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 辻 13:25-13:55 ◎ピラChestSR 岡 17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 今城 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 今城 20:00-20:30 ◎ピラRefBody 岡 21:00-21:30 ◎ピラcore 岡	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 用正 09:15-09:45 ◎ピラChestSR 岡 10:15-11:05 ◎ピラLower+ 用正 11:35-12:25 ◎ピラUpper+ 用正 13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 今城 14:40-15:10 ◎ピラBackStyle 今城 15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 岡 17:00-17:30 ◎ピラChestSR 岡	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 今城 09:20-09:50 ◎ピラHipLine 今城 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 木村 11:40-12:25 Strong Back&Arms 木村 14:10-14:40 ◎ピラChestSR 岡 15:10-15:40 ◎ピラRefCore 木村 16:10-16:40 ◎ピラcore 岡 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 岡	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 用正 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 用正 12:10-12:40 ◎ピラRefCore 辻 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 用正 17:25-18:10 Boost Upper&Lower 辻 18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 辻 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 今城 21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 今城	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 岡 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 用正 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 用正 13:10-13:55 Power Basic 木村 17:25-18:10 Strong Back&Arms 辻 18:40-19:10 ◎ピラChestSR 木村 19:40-20:10 ◎ピラRefBody 辻 20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 辻

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+