2026年4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04月30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(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	Aスタジオ
				08:00–08:45 Boost Upper&Lower 木村							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 今城							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 今城					
				09:15–09:45 ◎ピラChestSR 木村							09:20–09:50 ◎ピラHipLine 今城							09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 今城					
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 用正	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 木村	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 木村			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 用正	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 今城	09:30–10:15 Power Basic 岡	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 木村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 辻			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 用正	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 辻	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 用正	09:30–10:15 Power Basic 木村	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 岡			09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 辻	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 用正	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 用正	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 今城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 木村
				10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 岡							10:20–11:05 Power Waist Shape 辻							10:20–10:50 ◎ピラRefCore 今城				●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 用正	10:30–11:15 Power Basic 今城	
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 用正	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 木村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 木村			10:50–11:20 ◎ピラHipLine 今城	10:30–11:20 ◎ピラB+ 今城	10:45–11:15 ◎ピラChestSR 岡	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 木村	10:50–11:35 Strong Back&Arms 辻			10:50–11:20 ◎ピラcore 岡	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 辻	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 木村	10:45–11:35 ◎ピラWaist+ 木村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 岡			10:50–11:35 Strong Hip&Legs 辻	10:45–11:15 ◎ピラRefCore 今城		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 木村
				11:35–12:05 ◎ピラcore 岡							11:35–12:25 ◎ピラH&L+ 辻							11:20–12:05 Boost Upper&Lower 木村						
		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 用正	11:50–12:20 ◎ピラcore 岡			11:50–12:35 Power Waist Shape 今城	11:50–12:20 ◎ピラcore 岡	11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 辻	11:45–12:30 Boost Upper&Lower 辻	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 木村			11:50–12:35 Strong Hip&Legs 岡	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 用正	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 木村	●12:05–12:55 ◎ピラLower+ 辻	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 今城				11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 用正	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 用正	11:45–12:35 ◎ピラB&A+ 辻	12:05–12:50 Power Waist Shape 辻
	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 岡		12:50–13:20 ◎ピラChestSR 岡				12:50–13:35 Strong Hip&Legs 岡		13:00–13:30 ◎ピラRefBody 辻	13:25–13:55 ◎ピラRefCore 木村	13:25–13:55 ◎ピラcore 岡		13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 用正	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 用正	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 用正	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 用正	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 今城		13:05–13:50 Power Basic 岡			13:05–13:35 ◎ピラRefBody 今城	
		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 用正		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 今城														13:45–14:15 ◎ピラChestSR 木村						
											14:25–15:15 ◎ピラLower+ 岡							14:45–15:30 Power Waist Shape 木村						
				15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 今城																				
				16:00–16:30 ◎ピラRefCore 辻							15:45–16:30 Strong Back&Arms 木村							16:00–16:30 ◎ピラRefBody 辻						
	17:00–17:30 ◎ピラChestSR 岡	17:05–17:50 Power Basic 今城	16:45–17:35 ◎ピラH&L+ 辻	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 辻		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 辻	17:05–17:35 ◎ピラRefBody 木村		17:00–17:30 ◎ピラChestSR 岡		17:00–17:30 ◎ピラChestSR 木村		17:25–18:10 Boost Upper&Lower 木村	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 今城	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 辻		17:05–17:50 Strong Back&Arms 辻	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 辻			17:05–17:50 Strong Hip&Legs 辻	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 辻
	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 岡	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 今城	18:05–18:50 Strong Back&Arms 辻			18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 辻	18:05–18:50 Boost Upper&Lower 用正	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 用正	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 用正	18:20–18:50 ◎ピラChestSR 木村			18:40–19:10 ◎ピラChestSR 木村	18:20–19:10 ◎ピラB+ 今城	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 辻	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 辻	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 辻		17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 今城				
																				18:45–19:15 ◎ピラHipLine 今城	18:25–18:55 ◎ピラRefCore 今城	18:25–18:55 ◎ピラChestSR 木村	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 辻	18:20–19:10 ◎ピラB+ 辻
	19:20–20:10 ◎ピラB+ 今城	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 辻	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 用正			19:40–20:10 ◎ピラChestSR 木村	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 用正	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 用正	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 用正	19:20–20:10 ◎ピラB+ 岡			19:40–20:10 ◎ピラHipLine 今城	19:40–20:10 ◎ピラcore 岡	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 今城	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 用正	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 木村		19:45–20:30 Boost Upper&Lower 坂本	19:25–20:10 Power Basic 辻	19:25–20:10 Boost Upper&Lower 木村	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 用正	●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 用正
	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 今城	20:40–21:25 Power Waist Shape 辻	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 用正			20:40–21:25 Boost Upper&Lower 木村	20:40–21:25 Power Waist Shape 木村	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 今城	20:40–21:25 Power Waist Shape 岡	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 岡			20:40–21:25 Strong Back&Arms 今城	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 岡	20:40–21:25 Power Waist Shape 今城	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 用正	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 木村		●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 坂本	20:40–21:25 Strong Back&Arms 辻	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 木村	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 用正	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 用正

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

【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+