2026年5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28日02:07 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。

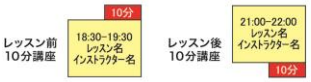
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 用正	08:00–08:45 Power Basic 木村			08:00–08:45 Power Basic 今城							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村	
					09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正	09:15–09:45 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村			09:15–10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今城														
	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 木村	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 木村		09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 用正			09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岡	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡			09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 岡	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 用正	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 岡		09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 岸本	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 辻	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	
	10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岸本		10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 辻	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	10:15–11:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡	10:30–11:15 Power Waist Shape 岡	10:35–11:20 Power Waist Shape 辻		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 岡	10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 今城	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 辻	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 辻		10:30–11:15 Boost Upper&Lower 木村	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 木村	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 辻	10:50–11:35 Power Waist Shape 辻	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 岡	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡	
	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻	11:20–12:05 Power Basic 岸本		11:40–12:25 Boost Upper&Lower 辻	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	11:35–12:05 ◎ﾋﾞﾗcore 岡	11:30–12:15 Power Waist Shape 今城	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城			11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 木村	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗA+ 岸本	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	11:40–12:25 Power Basic 辻		11:45–12:15 ◎ﾋﾞﾗHipLine 岡	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻	11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 木村	12:05–12:50 Power Basic 今城	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 辻	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今城	
	13:05–13:35 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 木村		13:25–14:10 Power Waist Shape 岡	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今城	13:25–14:10 Strong Hip&Legs 木村	12:45–13:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今城	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今城	13:25–13:55 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻		13:05–13:35 ◎ﾋﾞﾗChestSR 木村	13:05–13:35 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 岸本		12:50–13:35 Power Waist Shape 木村			●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡				12:45–13:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡		
		●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡		14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今城	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 用正			14:25–15:15 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 辻							14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 辻							14:45–15:30 Strong Hip&Legs 今城	
		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗcore 岡		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今城	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岸本	15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正			15:45–16:30 Boost Upper&Lower 岡							15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 木村							16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城	
	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 今城	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻		17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 岸本	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 辻	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	17:05–17:50 Strong Hip&Legs 木村	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 辻				17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村			17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 木村	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今城		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡	
														17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城	17:30–18:15 Strong Back&Arms 木村									
	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城						18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 辻			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 今城	18:45–19:15 ◎ﾋﾞﾗChestSR 木村			18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今城	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 木村	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 今城	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡	
	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正						19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 辻	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 用正			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今城	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 岸本	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 岡	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 今城			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 今城	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 木村	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 辻	
	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正						20:40–21:25 Power Basic 辻	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今城	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 用正	20:40–21:25 Power Basic 辻	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 岡	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 今城			21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 辻	20:40–21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 岡	20:40–21:25 Strong Hip&Legs 木村	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:30-10:00 ◎ビラRefCore 池内	09:30-10:20 ◎ビラB+ 池内	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 辻	09:30-10:15 Power Basic 岡	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 今城	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 岡	定休日
10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 池内	10:45-11:15 ◎ビラRefBody 池内	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 今城	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 岡	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 今城	09:20-09:50 ◎ビラcore 岡	
11:45-12:35 ◎ビラWaist+ 辻	11:45-12:30 Boost Upper&Lower 辻	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 今城	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 今城	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 池内	10:20-11:10 ◎ビラB+ 今城	
13:05-13:35 ◎ビラRefBody 辻	13:05-13:35 ◎ビラRefCore 辻		13:10-13:40 ◎ビラRefCore 今城	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 池内	●11:40-12:30 ◎ビラLower+ 池内	
	14:05-14:35 ◎ビラChestSR 木村				14:20-15:10 ◎ビラWaist+ 今城	
		16:00-16:30 ◎ビラHipLine 今城			15:40-16:30 ◎ビラJumpM 岸本	
17:20-17:50 ◎ビラChestSR 岡	17:20-17:50 ◎ビラcore 岡	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 池内	17:20-17:50 ◎ビラRefBody 辻	17:30-18:15 Strong Back&Arms 辻	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 池内	
●18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 岡	18:20-19:10 ◎ビラB+ 岡	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 池内	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 辻	18:45-19:15 ◎ビラRefCore 辻		
19:40-20:10 ◎ビラHipLine 今城	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 木村	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 岡	19:40-20:10 ◎ビラChestSR 木村	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 木村		
20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 今城	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 木村	21:00-21:30 ◎ビラcore 岡	20:40-21:30 ◎ビラB&A+ 木村	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 木村		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50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）



【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+