2026年7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06月17日02:06 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
				08:00–08:30 ◎ピラTotalBody 辻							08:00–08:45 Power Basic 用正							08:00–08:30 SP 岸本		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 今城				
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 今城	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 用正	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 岸本	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 岡		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 木村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 用正	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 辻	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 岡	09:15–09:45 ◎ピラRefCore 用正		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 辻	09:30–10:00 Rin–Ballet 岡	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 木村	09:30–10:00 SP 今城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 用正	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 用正		09:20–09:50 SP 今城	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 今城	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 岸本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 用正
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 今城	10:45–11:15 ◎ピラRefCore 用正	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 岸本	10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 岡		10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 木村	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 用正	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 辻	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 中村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 岡	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 今城		10:50–11:35 Strong Hip&Legs 辻	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 辻	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 木村	10:30–11:20 ◎ピラB+ 今城	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 用正	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 用正		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 用正	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 今城	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 用正	10:50–11:20 SP 用正
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 木村	11:50–12:40 ◎ピラB+ 今城	11:50–12:20 ◎ピラcore 岡	11:20–12:10 ◎ピラB+ 木村		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 辻	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 木村	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 岡	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 辻	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 用正	11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 辻		12:05–12:35 ◎ピラChestSR 木村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 辻	11:50–12:35 Power Waist Shape 岡	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 木村	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 今城	11:40–12:25 Power Basic 岡		11:40–12:10 ◎ピラTotalBody 辻	11:50–12:40 ◎ピラB+ 辻	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 用正	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 岸本
	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 木村	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 今城	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 岡			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 辻	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 木村	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 岡	13:10–14:00 ◎ピラJumpM 辻	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 用正	13:20–13:50 ◎ピラHipLine 今城		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 木村		13:05–13:35 ◎ピラHipLine 岡	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 今城	13:10–13:55 Power Basic 今城			13:10–13:40 SP 辻		12:50–13:40 ◎ピラB+ 用正
	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 辻			13:50–14:20 ◎ピラChestSR 木村																				
				14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 岡							14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 用正								14:40–15:10 ◎ピラRefCore 用正		14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 今城			
										16:00–16:30 Rin–Ballet 岡	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 辻								15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 岡		15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 岡			
			16:20–16:50 Rin–Ballet 岡	16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 辻			16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 木村		16:45–17:15 ◎ピラRefBody 辻															
	17:25–18:10 Power Basic 岡	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 辻	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 今城	17:10–18:00 ◎ピラJumpM 辻				17:20–17:50 ◎ピラChestSR 木村		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 辻	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 辻		17:20–17:50 Cardio Reform Blast 岸本	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 木村	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 用正		17:20–17:50 Rin–Ballet 岡			17:00–17:30 Rin–Ballet 岡	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 用正		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 岸本
						17:40–18:30 ◎ピラLower+ 今城	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 今城		17:45–18:30 Power Waist Shape 木村							17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 木村						17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 辻		
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 岡	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 辻	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 今城			19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 今城	18:40–19:30 ◎ピラB+ 今城	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 木村	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 木村	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 木村			18:20–19:10 ◎ピラLower+ 用正	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 今城	18:40–19:10 Rin–Ballet 岡	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 木村	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 今城			18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 辻	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 辻	18:20–19:05 Power Waist Shape 今城
	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 辻	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 木村	19:40–20:30 ◎ピラB+ 用正			20:00–20:30 ◎ピラHipLine 岡	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 岸本	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 用正	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 今城	19:45–20:30 Power Waist Shape 辻			19:40–20:30 ◎ピラB+ 用正	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 今城	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 用正	20:00–20:30 ◎ピラcore 岡	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 岡			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 用正	20:00–20:30 SP 今城	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 今城
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 辻	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 木村	21:00–21:45 Power Waist Shape 用正			21:00–21:50 ◎ピラB+ 岡	21:00–21:50 ◎ピラA+ 岸本	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 用正	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 今城	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 辻			21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 今城	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 用正	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 用正	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 岡	21:00–21:30 SP 岡			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 用正	21:00–21:50 ◎ピラB+ 今城	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 今城

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

【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	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(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今城佳奈
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡和花
18(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸本紗也加
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	今城佳奈
21(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻涼花
23(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今城佳奈
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	用正真子
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻涼花
27(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村優香
28(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡和花
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今城佳奈
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村優香
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡和花
31(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木村優香

◎ … 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+