2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 京阪守口市店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月30日02:04 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 ◎ビラB&A+ 西野		08:00–08:45 Power Basic 廣永	08:00–08:30 ◎ビラcore 星野	08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 松葉			08:00–08:45 Strong Hip&Legs 西野							08:00–08:30 ◎ビラRefBody 岡本						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 三澤	
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 星野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 西野		●09:25–10:15 ◎ビラUpper+ 山中	09:10–09:40 ◎ビラStretchC 星野	09:30–10:15 Power Basic 松葉	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 星野	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 西野	09:25–09:55 ◎ビラRefBody 西野		09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 岡本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松葉	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 星野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 廣永	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 廣永	09:10–10:00 ◎ビラH&L+ 岡本		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松葉	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 西野	09:30–10:15 Power Waist Shape 廣永	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 星野	09:30–10:15 Power Basic 松葉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三澤	
	10:55–11:25 ◎ビラRefCore 星野	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 松葉		10:55–11:25 ◎ビラControlF 星野	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 廣永	10:55–11:45 ◎ビラB&A+ 西野	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 松葉	11:00–11:30 ◎ビラChestSR 西野	10:35–11:25 ◎ビラUpper+ 廣永		11:00–11:30 ◎ビラControlF 岡本	11:00–11:50 ◎ビラB+ 松葉	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 星野	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 廣永	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 廣永	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 星野		11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 松葉	11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 西野	11:00–11:50 ◎ビラB+ 廣永	10:40–11:10 ◎ビラStretchC 星野	10:55–11:25 ◎ビラRefCore 松葉	11:00–11:45 Strong Hip&Legs 岡本	
	12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 松葉	12:10–13:00 ◎ビラB+ 廣永		12:05–12:35 ◎ビラChestSR 星野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 廣永	12:25–12:55 ◎ビラRefCore 岡本	12:05–12:55 ◎ビラH&L+ 星野	12:10–12:55 Strong Back&Arms 星野	12:05–12:35 ◎ビラControlF 岡本		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 松葉	12:30–13:15 Power Basic 岡本	11:50–12:35 Power Waist Shape 廣永	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 廣永	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 岡本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 廣永		12:30–13:00 ◎ビラRefCore 松葉	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 岡本	12:25–12:55 ◎ビラChestSR 西野	11:50–12:35 Power Basic 松葉	12:05–12:55 ◎ビラUpper+ 岡本	12:25–12:55 ◎ビラRefBody 西野	
	13:35–14:20 Power Basic 松葉	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 松葉		13:15–14:05 ◎ビラLower+ 山中	13:20–13:50 ◎ビラRefCore 松葉	13:35–14:25 ◎ビラWaist+ 西野	13:35–14:05 ◎ビラTotalBody 星野	13:35–14:05 ◎ビラHipLine 星野	13:15–14:00 Power Basic 西野		13:40–14:25 Power Basic 松葉	13:55–14:25 ◎ビラRefBody 岡本	13:15–13:45 ◎ビラRefCore 松葉	13:50–14:35 Strong Back&Arms 星野	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 岡本	13:20–14:10 ◎ビラB&A+ 西野		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 廣永	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 西野	13:35–14:25 ◎ビラH&L+ 岡本	13:15–14:05 ◎ビラB+ 松葉	13:35–14:25 ◎ビラLower+ 岡本	13:35–14:05 ◎ビラRefCore 松葉	
	15:05–15:55 ◎ビラWaist+ 西野			14:45–15:35 ◎ビラB+ 廣永	14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 松葉	14:55–15:25 ◎ビラRefBody 西野			14:40–15:30 ◎ビラB+ 廣永							14:50–15:20 ◎ビラControlF 岡本					15:05–15:50 Power Waist Shape 廣永	14:45–15:30 Power Basic 松葉	
	16:35–17:05 ◎ビラRefCore 松葉			16:15–17:05 ◎ビラH&L+ 西野	16:00–16:30 ◎ビラRefBody 岡本	16:05–16:50 Strong Back&Arms 西野	16:55–17:45 ◎ビラWaist+ 松葉		16:10–16:40 ◎ビラRefCore 岡本		16:50–17:20 ◎ビラRefCore 松葉	16:45–17:30 Boost Upper&Lower 松葉		17:00–17:50 ◎ビラB+ 松葉		16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 廣永			16:55–17:40 Strong Back&Arms 岡本			16:10–16:55 Strong Back&Arms 西野	
	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 松葉	17:45–18:35 ◎ビラUpper+ 廣永		17:45–18:15 ◎ビラRefBody 西野	17:15–18:05 ◎ビラLower+ 岡本	17:25–17:55 ◎ビラControlF 岡本			17:20–18:10 ◎ビラLower+ 廣永							17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 西野				17:15–18:00 Power Basic 廣永		17:35–18:05 ◎ビラPerBackBody 西野	
	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 岡本						18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 廣永	18:30–19:00 ◎ビラChestSR 西野			18:00–18:50 ◎ビラJumpM 西野	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 松葉	18:35–19:20 Boost Upper&Lower 松葉	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 西野	18:20–19:10 ◎ビラB+ 西野			18:05–18:50 Power Waist Shape 岡本	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 岡本	18:05–18:55 ◎ビラUpper+ 岡本		18:20–18:50 ◎ビラRefCore 廣永	
	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 岡本						19:45–20:30 Power Basic 廣永	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 廣永			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 西野	19:30–20:20 ◎ビラB+ 松葉	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 岡本	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 西野	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 星野			19:30–20:20 ◎ビラLower+ 岡本	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 松葉	19:30–20:15 Strong Hip&Legs 岡本	20:05–20:50 Power Basic 西野	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 岡本	
	21:30–22:00 ◎ビラControlF 岡本						21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 岡本	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 廣永			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 星野	21:00–21:45 Power Waist Shape 岡本	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 岡本	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 松葉	21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 星野			21:00–21:50 ◎ビラB+ 廣永	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 松葉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 三澤	21:15–22:00 Power Waist Shape 廣永	21:00–21:30 ◎ビラControlF 岡本	

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	-
					08:00-08:30 ◎ビラPerBackBody 星野	
09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 西野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三澤	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 岡本	09:30-10:15 Power Basic 松葉	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 廣永	09:10-10:00 ◎ビラLower+ 三澤	
10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 三澤	10:55-11:25 ◎ビラControlF 岡本	10:55-11:40 Power Waist Shape 松葉	10:40-11:25 Power Basic 廣永	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 西野	
12:10-13:00 ◎ビラLower+ 廣永	12:30-13:00 ◎ビラControlF 岡本	12:05-12:50 Boost Upper&Lower 三澤	12:20-12:50 ◎ビラRefCore 岡本	12:05-12:55 ◎ビラH&L+ 星野	12:10-12:55 Power Waist Shape 廣永	
13:40-14:10 ◎ビラPerBackBody 星野		13:30-14:20 ◎ビラLower+ 三澤	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 岡本	13:35-14:05 ◎ビラTotalBody 星野	13:35-14:25 ◎ビラUpper+ 廣永	
					15:05-15:35 ◎ビラChestSR 星野	
					16:15-17:05 ◎ビラJumpM 西野	
		17:25-17:55 ◎ビラRefCore 廣永		16:55-17:25 ◎ビラControlF 岡本		
18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 松葉	18:25-18:55 ◎ビラHipLine 星野	18:35-19:25 ◎ビラB+ 廣永	18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 西野	18:05-18:50 Strong Back&Arms 岡本	17:45-18:30 Boost Upper&Lower 廣永	
19:35-20:20 Strong Back&Arms 星野	19:35-20:20 Power Waist Shape 廣永	20:05-20:55 ◎ビラJumpM 西野	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 三澤	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 松葉		
21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 星野	21:00-21:50 ◎ビラB+ 廣永	21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 西野	21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 三澤	21:00-21:45 Power Waist Shape 松葉		

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	◎ビラ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
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+