2026年6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06月04日02:03 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
						10分 08:00–08:30 ◎ビラControlF 星野							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 松葉							08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 岡本					
	09:30–10:20 ◎ビラB+ 西野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 松葉	09:30–10:15 Strong Back&Arms 西野	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 星野	09:30–10:15 Power Basic 松葉	09:10–10:00 ◎ビラLower+ 岡本		09:30–10:00 ◎ビラChestSR 星野	09:30–10:15 Power Waist Shape 西野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岡本	09:30–10:15 Power Basic 松葉	10分 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 廣永	09:30–10:20 ◎ビラB+ 松葉		10分 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 岡本	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 廣永	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 星野	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 岡本	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 西野	09:30–10:20 ◎ビラB+ 岡本		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 星野	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 松葉	09:30–10:15 Power Basic 西野
	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 星野	10分 11:00–11:30 ◎ビラRefCore 松葉	10:55–11:45 ◎ビラUpper+ 西野	10分 10:40–11:10 ◎ビラHipLine 星野	10:55–11:40 Power Waist Shape 松葉	10:40–11:30 ◎ビラB+ 廣永		10:40–11:25 Strong Back&Arms 西野	10:55–11:25 ◎ビラChestSR 西野	10分 11:00–11:30 ◎ビラControlF 岡本	10:55–11:40 Power Waist Shape 松葉	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 廣永	10分 11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 西野		11:00–11:30 ◎ビラControlF 岡本	10分 10:55–11:45 ◎ビラWaist+ 松葉	10:40–11:30 ◎ビラB+ 星野	10分 11:00–11:30 ◎ビラControlF 岡本	10分 10:40–11:30 ◎ビラJumpM 西野	11:00–11:45 Strong Hip&Legs 岡本		11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 星野	10分 11:00–11:50 ◎ビラLower+ 松葉	10:55–11:45 ◎ビラB&A+ 松葉
				10分 11:50–12:35 Power Basic 廣永	10分 12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 星野	10分 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 廣永		12:05–12:55 ◎ビラLower+ 西野	12:05–12:50 Power Basic 松葉	10分 12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 西野	10分 12:20–12:50 ◎ビラStretchC 星野	10分 12:30–13:20 ◎ビラLower+ 松葉	12:10–12:55 Power Waist Shape 西野		10分 12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 岡本	12:25–12:55 ◎ビラRefCore 松葉	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 松葉	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 岡本	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 岡本	12:25–12:55 ◎ビラPerBackBody 西野		10分 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 西野	10分 12:30–13:15 Power Waist Shape 廣永	12:25–12:55 ◎ビラRefCore 松葉
	12:30–13:15 Power Waist Shape 西野	13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 西野	10分 12:25–13:15 ◎ビラJumpM 西野	13:15–14:05 ◎ビラUpper+ 廣永	13:30–14:00 ◎ビラStretchC 星野	13:35–14:25 ◎ビラUpper+ 廣永		10分 13:35–14:25 ◎ビラUpper+ 松葉	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 松葉	13:40–14:10 ◎ビラPerBackBody 西野	13:30–14:00 ◎ビラHipLine 星野		13:35–14:25 ◎ビラUpper+ 廣永		13:40–14:10 ◎ビラChestSR 星野	10分 13:35–14:25 ◎ビラUpper+ 廣永	10分 13:40–14:25 Strong Back&Arms 西野	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 松葉	10分 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 廣永	10分 13:35–14:05 ◎ビラChestSR 西野		13:55–14:25 ◎ビラRefBody 西野	13:55–14:45 ◎ビラH&L+ 廣永	
			13:55–14:45 ◎ビラLower+ 松葉			15:05–15:35 ◎ビラTotalBody 星野							15:05–15:35 ◎ビラRefCore 廣永							14:45–15:30 Power Waist Shape 松葉				
						16:15–17:05 ◎ビラB&A+ 岡本						10分 16:15–17:00 Strong Hip&Legs 西野								10分 16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 松葉				
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 廣永					17:45–18:30 Boost Upper&Lower 廣永		10分 18:00–18:50 ◎ビラJumpM 西野	18:05–18:50 Power Basic 岡本	17:15–18:05 ◎ビラUpper+ 岡本		18:05–18:50 Strong Hip&Legs 西野	17:40–18:25 Strong Back&Arms 松葉		17:15–17:45 ◎ビラRefBody 西野		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 松葉	17:15–17:45 ◎ビラPerBackBody 西野				17:40–18:30 ◎ビラLower+ 松葉		
		18:30–19:00 ◎ビラRefBody 岡本	10分 18:35–19:25 ◎ビラB&A+ 松葉	18:30–19:00 ◎ビラControlF 岡本	10分 18:20–18:50 ◎ビラcore 星野					10分 18:35–19:20 Boost Upper&Lower 廣永	18:45–19:15 ◎ビラControlF 岡本				10分 18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 西野	10分 18:25–19:10 Strong Hip&Legs 西野	10分 18:20–19:10 ◎ビラJumpM 西野	10分 18:30–19:00 ◎ビラRefCore 廣永	18:25–18:55 ◎ビラChestSR 西野				18:25–19:10 Power Basic 岡本	10分 18:35–19:25 ◎ビラH&L+ 廣永
	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 廣永	10分 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 星野	20:05–20:55 ◎ビラUpper+ 岡本	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岡本	10分 19:30–20:20 ◎ビラJumpM 西野			10分 19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 松葉	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 岡本	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 西野	19:55–20:45 ◎ビラB+ 岡本	10分 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 西野			19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 星野	10分 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 西野	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 廣永	19:40–20:30 ◎ビラB+ 廣永	10分 19:35–20:25 ◎ビラLower+ 星野			10分 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 廣永	19:50–20:40 ◎ビラB+ 松葉	20:05–20:35 ◎ビラControlF 岡本
	10分 20:20–20:50 ◎ビラControlF 岡本			10分 21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 廣永	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣永			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 松葉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 廣永	10分 21:10–22:00 ◎ビラJumpM 西野	21:25–21:55 ◎ビラBackStyle 星野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 星野			10分 21:20–21:50 ◎ビラHipLine 星野	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 西野	10分 21:05–21:55 ◎ビラUpper+ 廣永	10分 21:10–22:00 ◎ビラB&A+ 松葉	21:05–21:50 Strong Hip&Legs 廣永			10分 21:20–22:10 ◎ビラLower+ 岡本	10分 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 廣永	10分 21:15–22:05 ◎ビラUpper+ 岡本
	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 岡本	21:05–21:50 Power Waist Shape 星野	21:35–22:05 ◎ビラControlF 岡本																					

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 松葉 10:55–11:45 ◎ピラB&A+ 松葉 10分 12:25–13:15 ◎ピラLower+ 松葉 10分 13:55–14:45 ◎ピラJumpM 西野 10分 17:35–18:05 ◎ピラcore 星野 10分 18:45–19:15 ◎ピラStretchC 星野 10分 19:55–20:25 ◎ピラPerBackBody 西野 21:05–21:50 Strong Back&Arms 西野	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 岡本 10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡本 11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 廣永 10分 12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 廣永 14:00–14:30 ◎ピラRefBody 岡本 10分 15:10–16:00 ◎ピラB+ 松葉 16:40–17:25 Boost Upper&Lower 廣永 18:05–18:35 ◎ピラRefCore 廣永	定休日	10分 09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 廣永 11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 廣永 12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 星野 13:40–14:10 ◎ピラcore 星野 18:30–19:00 ◎ピラRefCore 松葉 10分 19:40–20:25 Strong Back&Arms 西野 21:05–21:50 Power Waist Shape 西野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 廣永 11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 廣永 12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 廣永 10分 14:00–14:30 ◎ピラRefCore 松葉 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 松葉 10分 19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 岡本 21:20–21:50 ◎ピラControlF 岡本

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30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	◎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	◎ピラ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）

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+