2026年7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16日02:10 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ControlF 星野							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 星野							08:00–08:30 SP 隈元		08:00–08:45 Strong Back&Arms 松葉				
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西野	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 星野	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 隈元	09:10–09:40 ◎ピラTotalBody 星野		09:30–10:15 Power Waist Shape 松葉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三澤	10分 09:30–10:20 ◎ピラA+ 西野	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 松葉	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 星野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 星野		10分 09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三澤	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 隈元	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三澤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 松葉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三澤	09:10–09:55 Power Waist Shape 隈元		10分 09:25–10:10 Strong Back&Arms 松葉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西野	09:30–10:00 SP 星野	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 隈元
	10分 11:00–11:50 ◎ピラJumpM 西野	10:40–11:30 ◎ピラB+ 星野	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 隈元	10:20–11:05 Power Basic 隈元		10:55–11:45 ◎ピラB+ 松葉	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 三澤	10分 11:00–11:30 ◎ピラPerBackBody 西野	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 松葉	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 星野	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 松葉		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 三澤	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 隈元	11:00–11:30 ◎ピラcore 隈元	10分 10:55–11:25 SP 隈元	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 三澤	10:35–11:25 ◎ピラB&A+ 松葉		10:50–11:20 SP 隈元	11:00–11:50 ◎ピラA+ 西野	10:40–11:10 ◎ピラcore 隈元	11:00–11:30 SP 隈元
	12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 星野	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 西野	10分 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 三澤	10分 11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 隈元		12:25–12:55 ◎ピラRefCore 西野	10分 12:30–13:20 ◎ピラJumpM 西野	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 三澤	10分 12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 三澤	11:50–12:40 ◎ピラB+ 西野	10分 12:10–13:00 ◎ピラA+ 西野		12:30–13:00 ◎ピラRefCore 松葉	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 隈元	10分 12:10–12:55 Boost Upper&Lower 三澤	12:05–12:35 ◎ピラRefBody 隈元	12:30–13:00 SP 西野	12:05–12:55 ◎ピラB+ 松葉		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 三澤	12:30–13:00 SP 隈元	11:50–12:40 ◎ピラB+ 西野	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 松葉
	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 三澤	10分 13:40–14:10 ◎ピラcore 西野	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 三澤	13:15–13:45 ◎ピラPerBackBody 隈元		10分 13:35–14:25 ◎ピラA+ 西野	14:00–14:30 ◎ピラChestSR 西野	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 三澤	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 三澤		13:40–14:30 ◎ピラB+ 西野		10分 13:40–14:25 Boost Upper&Lower 松葉	13:20–14:10 ◎ピラB+ 松葉	13:35–14:05 SP 西野	13:15–14:05 ◎ピラB+ 松葉	13:40–14:10 ◎ピラPerBackBody 西野	10分 13:35–14:05 ◎ピラcore 西野		10分 13:30–14:00 ◎ピラRefCore 松葉	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 隈元	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 西野	
				14:25–15:10 Power Waist Shape 松葉														14:45–15:35 ◎ピラUpper+ 松葉		14:40–15:10 SP 隈元				
				10分 15:50–16:40 ◎ピラLower+ 松葉							10分 16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 松葉							10分 16:15–17:00 Boost Upper&Lower 松葉		15:50–16:35 Boost Upper&Lower 三澤				
				17:20–18:10 ◎ピラB+ 松葉														17:40–18:10 SP 西野		17:15–18:05 ◎ピラUpper+ 三澤				
	18:25–18:55 ◎ピラRefCore 松葉	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 松葉	18:45–19:15 ◎ピラcore 西野			18:30–19:20 ◎ピラB+ 隈元	10分 18:20–18:50 ◎ピラRefCore 星野	18:45–19:15 ◎ピラcore 西野	18:15–19:00 Strong Back&Arms 隈元	18:15–19:00 Power Waist Shape 隈元	17:50–18:35 Power Waist Shape 松葉		18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 三澤	18:20–18:50 ◎ピラcore 隈元	18:25–19:15 ◎ピラB&A+ 松葉	18:30–19:00 SP 星野	18:35–19:05 ◎ピラChestSR 西野			18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 三澤	10分 18:25–18:55 SP 西野	18:35–19:25 ◎ピラUpper+ 三澤
	19:35–20:25 ◎ピラUpper+ 三澤	10分 20:00–20:30 ◎ピラChestSR 西野	19:55–20:45 ◎ピラB+ 松葉			10分 20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 隈元	19:30–20:20 ◎ピラB+ 星野	19:55–20:45 ◎ピラH&L+ 西野	10分 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 隈元	19:40–20:25 Strong Back&Arms 隈元			20:00–20:30 ◎ピラcore 西野	10分 19:30–20:20 ◎ピラB+ 星野	19:55–20:25 SP 西野	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 松葉	10分 19:45–20:15 SP 星野			10分 19:55–20:45 ◎ピラLower+ 三澤	19:35–20:20 Boost Upper&Lower 西野	10分 20:05–20:50 Power Waist Shape 西野
	21:05–21:55 ◎ピラLower+ 三澤	21:10–22:00 ◎ピラWaist+ 西野	21:25–21:55 ◎ピラRefCore 松葉			21:10–21:55 Boost Upper&Lower 星野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西野	21:25–21:55 ◎ピラPerBackBody 隈元	21:10–21:55 Power Basic 松葉	21:05–21:55 ◎ピラB+ 松葉			21:10–22:00 ◎ピラA+ 西野	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 星野	21:05–21:50 Power Basic 西野	10分 21:10–22:00 ◎ピラB+ 松葉	20:55–21:45 ◎ピラUpper+ 星野			21:25–21:55 SP 隈元	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 隈元	21:30–22:00 SP 西野

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
08:00–08:30 ◎ピラRefBody 隈元	定休日					
09:10–09:40 SP 隈元		09:30–10:00 SP 西野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 三澤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西野	09:30–10:00 SP 星野	10分 09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 松葉
10分 10:20–11:10 ◎ピラB+ 松葉		10:40–11:10 ◎ピラcore 西野	10分 11:00–11:50 ◎ピラLower+ 三澤	10分 11:00–11:45 Boost Upper&Lower 西野	10分 10:40–11:25 Strong Back&Arms 星野	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 松葉
10分 11:50–12:20 SP 隈元		10分 11:50–12:40 ◎ピラB+ 隈元	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 松葉	12:25–12:55 ◎ピラHipLine 星野	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 西野	12:10–13:00 ◎ピラB+ 隈元
13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 松葉		13:20–13:50 SP 隈元	13:40–14:30 ◎ピラB&A+ 松葉	13:35–14:05 SP 隈元	13:35–14:25 ◎ピラA+ 西野	13:40–14:10 SP 隈元
14:30–15:15 Boost Upper&Lower 三澤						
15:55–16:45 ◎ピラLower+ 三澤						
17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 三澤		18:10–18:40 SP 隈元	10分 18:30–19:15 Boost Upper&Lower 三澤	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 隈元	18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 星野	18:35–19:05 SP 星野
		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 三澤	19:55–20:25 SP 隈元	10分 20:00–20:50 ◎ピラB+ 隈元	20:00–20:30 SP 星野	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 三澤
		10分 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 三澤	21:05–21:55 ◎ピラLower+ 隈元	21:30–22:00 SP 隈元	10分 21:10–22:00 ◎ピラLower+ 三澤	10分 21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 三澤

【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
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 Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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
15(水)	13:35–14:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
15(水)	19:55–20:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
16(木)	10:55–11:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
16(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
17(金)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
17(金)	19:45–20:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
18(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
18(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
20(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
20(月)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
21(火)	12:30–13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
21(火)	21:25–21:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
22(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
22(水)	18:25–18:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
24(金)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
24(金)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
25(土)	09:10–09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
25(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
27(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
27(月)	13:20–13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
27(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
28(火)	19:55–20:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
29(水)	13:35–14:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
29(水)	21:30–22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
30(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
30(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
31(金)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
31(金)	18:35–19:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美

◎ … 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）

10分
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前10分講座

21:00–22:00
レッスン名
インストラクター名
10分
レッスン後10分講座

【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+