

2026年8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08月01日02:00 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(土)		2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)					
	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	—	—	—	Aスタジオ	Bスタジオ				
			定休日													定休日			臨時休業	臨時休業	臨時休業						
	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 松葉														08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 河合												
	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 松葉			09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 松葉		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 松葉		09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 上村		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 隈元		09:30-10:00 SP 隈元		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 河合				09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 岡本								09:30-10:15 Strong Back&Arms 隈元	
	10:40-11:10 ◎ヒラControlF 隈元			10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 松葉		10:55-11:25 SP 松葉		11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 上村		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 隈元		10:40-11:10 ◎ヒラControlF 隈元			11:00-11:30 SP 岡本			11:00-11:30 SP 岡本								10:55-11:45 ◎ヒラH&L+ 隈元	
11:50-12:40 ◎ヒラB+ 隈元				12:10-12:40 SP 岡本		12:05-12:55 ◎ヒラUpper+ 岡本						11:50-12:40 ◎ヒラB+ 岡本		12:10-12:55 Strong Back&Arms 岡本			12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 隈元								12:25-12:55 SP 松葉		
								12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 星野		12:30-13:00 SP 岡本																	
13:20-13:50 SP 隈元				13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 岡本		13:35-14:25 ◎ヒラLower+ 岡本		14:00-14:30 SP 星野		13:40-14:25 Power Waist Shape 岡本		13:20-14:05 Strong Hip&Legs 岡本		13:35-14:20 Boost Upper&Lower 河合												13:35-14:05 ◎ヒラRefCore 松葉	
14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 河合																	15:00-15:30 SP 岡本										
16:00-16:30 SP 松葉																	16:10-16:55 Strong Hip&Legs 隈元										
17:10-18:00 ◎ヒラLower+ 河合					●17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 廣瀬			17:25-17:55 ◎ヒラRefBody 松葉				16:45-17:15 SP 岡本		16:55-17:40 Power Basic 岡本			17:35-18:05 ◎ヒラPerBackBody 隈元										

15日(土)		16日(日)	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		
Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—		
		定休日													定休日							定休日		
	</																							

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
				定休日		
		08:00-08:30 SP 松葉				
09:30-10:20 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 岡林		09:10-10:00 ◎ﾄﾞﾗH&L+ 松葉				09:30-10:00 SP 松葉
		10:40-11:10 ◎ﾄﾞﾗcore 隈元				10:40-11:30 ◎ﾄﾞﾗH&L+ 松葉
11:00-11:50 ◎ﾄﾞﾗLower+ 岡林						
		11:50-12:40 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 岡林				12:05-12:55 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 渡邊
12:30-13:00 SP 星野						
13:40-14:10 ◎ﾄﾞﾗChestSR 星野		13:20-14:10 ◎ﾄﾞﾗLower+ 岡林				13:35-14:25 ◎ﾄﾞﾗLower+ 渡邊
		14:40-15:10 ◎ﾄﾞﾗPwrBackBody 隈元				
		15:50-16:20 SP 隈元				
17:10-17:40 SP 松葉		17:00-17:50 ◎ﾄﾞﾗWaist+ 松葉				17:20-17:50 ◎ﾄﾞﾗRefBody 松葉
18:20-19:10 ◎ﾄﾞﾗB&A+ 松葉					18:30-19:00 SP 岡本	
19:50-20:20 ◎ﾄﾞﾗPwrBackBody 隈元					19:40-20:30 ◎ﾄﾞﾗLower+ 渡邊	
21:00-21:30 ◎ﾄﾞﾗControlF 隈元					21:10-22:00 ◎ﾄﾞﾗUpper+ 松葉	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore [Ex45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰ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

【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
1(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
1(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
3(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
4(火) 10:55-11:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
4(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
5(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
5(水) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
6(木) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
6(木) 16:45-17:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
7(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
8(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
8(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
10(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
10(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
14(金) 12:25-12:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
14(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
15(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
15(土) 14:45-15:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
17(月) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
17(月) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
18(火) 21:25-21:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
19(水) 13:35-14:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
19(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
20(木) 10:55-11:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
20(木) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
21(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
22(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
22(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
24(月) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
24(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
25(火) 13:55-14:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
25(火) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
26(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸
26(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
28(金) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
28(金) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
29(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	隈元愛実
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松葉香保
31(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡本幸

