2026年9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09月10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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	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Upper+ 岡本	定休日						08:00-08:30 ◎ビラControlF 岡本	定休日				臨時休業		08:00-08:50 ◎ビラLower+ 岡本	定休日	08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 西野	08:00-08:30 SP 林田	08:00-08:50 ◎ビラB+ 金山	定休日
	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 林田	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 金山	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 金山	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 西野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 岡本		09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 西野	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 永峰	09:30-10:20 ◎ビラA+ 金山	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 金山	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 金山	09:10-10:00 ◎ビラB+ 岡本		09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 金山	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 岡本	09:30-10:20 ◎ビラB+ 限元		09:30-10:00 SP 西野	09:30-10:00 ◎ビラControlF 岡本		09:30-10:20 ◎ビラJumpM 西野	09:10-10:00 ◎ビラWaist+ 林田	09:30-10:00 ◎ビラControlF 岡本	
	10:40-11:10 ◎ビラHipLine 林田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 金山	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 金山	10:55-11:45 ◎ビラWaist+ 西野	11:00-11:45 Strong Hip&Legs 星野		11:00-11:30 ◎ビラRefBody 西野	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 永峰	11:00-11:30 ◎ビラChestSR 金山	11:00-11:50 ◎ビラB+ 金山	10:40-11:30 ◎ビラA+ 金山	10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 松葉		11:00-11:45 Strong Back&Arms 金山	10:55-11:45 ◎ビラB+ 岡本	11:00-11:30 SP 限元		10:40-11:30 ◎ビラA+ 西野	10:40-11:30 ◎ビラA+ 金山		11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 限元	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 松葉	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 金山	
	11:50-12:40 ◎ビラB+ 星野	12:05-12:50 Strong Back&Arms 西野	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 限元	12:25-13:15 ◎ビラUpper+ 福島	12:25-12:55 ◎ビラChestSR 金山		12:10-12:40 ◎ビラHipLine 林田	12:10-12:40 ◎ビラcore 西野	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 松葉	12:30-13:20 ◎ビラJumpM 林田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 福島	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 松葉		12:25-13:15 ◎ビラA+ 金山	12:25-12:55 ◎ビラRefBody 松葉	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 松葉		●12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 福島	12:10-12:40 SP 金山		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 限元	12:10-12:40 ◎ビラControlF 岡本	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 限元	
	13:20-14:05 Boost Upper&Lower 限元	13:30-14:00 ◎ビラChestSR 西野	13:20-14:05 Strong Hip&Legs 林田	13:55-14:45 ◎ビラLower+ 福島	13:35-14:05 ◎ビラTotalBody 限元		13:20-13:50 Rin-Ballet 林田	13:20-14:10 ◎ビラB+ 西野	13:40-14:10 ◎ビラRefBody 松葉		13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 福島	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 西野		13:55-14:25 ◎ビラTotalBody 林田	13:45-14:35 ◎ビラLower+ 松葉	13:35-14:05 ◎ビラRefBody 松葉		●13:40-14:30 ◎ビラLower+ 福島	13:20-13:50 ◎ビラChestSR 金山		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 西野	13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 岡本	13:35-14:05 SP 限元	
					14:45-15:35 ◎ビラLower+ 限元							14:50-15:20 ◎ビラRefCore 西野							14:30-15:20 ◎ビラB+ 岡本		15:10-15:40 SP 松葉	14:45-15:15 SP 松葉	14:45-15:35 ◎ビラLower+ 岡本	
					16:10-17:00 ◎ビラA+ 金山							16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 限元							16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 松葉		16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 松葉	15:55-16:45 ◎ビラH&L+ 林田	16:15-17:05 ◎ビラUpper+ 限元	
	17:00-17:30 ◎ビラControlF 限元	17:25-18:10 Boost Upper&Lower 岡本	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 阿部	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 西野	17:35-18:05 ◎ビラRefCore 金山		17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 限元	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 松葉	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 松葉	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 林田		17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 限元		17:20-18:10 ◎ビラB+ 松葉	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 松葉	16:50-17:20 SP 松葉		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 岡本	17:30-18:15 Strong Back&Arms 松葉		17:50-18:20 SP 松葉	17:25-18:15 ◎ビラB+ 林田	17:45-18:30 Strong Back&Arms 限元	
	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 岡本	18:50-19:40 ◎ビラB+ 岡本	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 阿部	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 金山			18:10-19:00 ◎ビラLower+ 限元	18:40-19:10 ◎ビラChestSR 西野	18:30-19:20 ◎ビラB+ 限元	18:25-19:15 ◎ビラUpper+ 林田	18:50-19:20 Rin-Ballet 林田			18:50-19:20 ◎ビラRefCore 松葉	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 岡本	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 松葉		18:50-19:20 ◎ビラControlF 岡本						
	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 岡本	20:25-20:55 ◎ビラRefBody 西野	20:05-20:35 ◎ビラTotalBody 林田	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 林田			19:40-20:30 ◎ビラB+ 西野	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 松葉	20:00-20:30 ◎ビラControlF 限元	19:55-20:45 ◎ビラH&L+ 松葉	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 西野			20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 林田	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 金山	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 岡本		20:00-20:30 SP 西野						
	21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 岡本	21:30-22:00 ◎ビラRefCore 松葉	21:15-22:00 Power Basic 林田	21:20-21:50 Rin-Ballet 林田			21:10-21:55 Strong Back&Arms 西野	21:10-22:00 ◎ビラJumpM 西野	21:10-22:00 ◎ビラLower+ 限元	21:25-21:55 ◎ビラRefCore 松葉	21:10-21:55 Power Basic 西野			21:10-22:00 ◎ビラLower+ 林田	21:05-21:55 ◎ビラB&A+ 金山	20:40-21:25 Power Basic 岡本		21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 林田						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	定休日			
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本		09:30-10:00 SP 金山	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野	09:30-10:00 SP 松葉
11:00-11:30 SP 金山	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 西野		10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金山	11:00-11:30 SP 西野	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 松葉
●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福島	12:30-13:00 SP 西野		12:10-12:55 Strong Back&Arms 岡本	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 西野	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 隈元
●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福島	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元				13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金山
	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 隈元				
16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 林田	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松葉				
					17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元
18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林田	17:50-18:20 SP 西野				
				18:30-19:00 SP 岡本	
			18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本		18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 隈元
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松葉				19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	20:00-20:30 SP 金山
			20:20-20:50 SP 岡本		
21:00-21:30 SP 松葉					
			21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗcore 西野	21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 隈元	21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金山

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	隈元愛実
16(水)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松葉香保
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西野沙雪
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西野沙雪
19(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金山萌果
21(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松葉香保
21(月)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松葉香保
22(火)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
22(火)	14:45-15:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松葉香保
23(水)	13:35-14:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	隈元愛実
25(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金山萌果
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松葉香保
26(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西野沙雪
26(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西野沙雪
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金山萌果
28(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡本幸
29(火)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西野沙雪
29(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡本幸
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松葉香保
30(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金山萌果

◎ … 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+