2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 岸和田店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月28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(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
						08:00-08:30 SP 谷口	定休日						08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 久岡	定休日						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 川崎	定休日			
						09:00-09:50 ◎ビラLower+ 川崎							09:20-10:10 ◎ビラB+ 久岡							09:20-09:50 SP 永井				
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川崎	09:30-10:00 SP 谷口	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川崎	09:30-10:00 SP 谷口	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 久岡			09:30-10:20 ◎ビラLower+ 川崎	09:30-10:00 SP 永井	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 服部	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 久岡	09:30-10:00 SP 永井			09:30-10:00 SP 谷口	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 月岡	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 月岡	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 服部	09:30-10:00 SP 永井			09:30-10:20 ◎ビラB+ 久岡	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 服部	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 川崎
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 川崎	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川崎	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 久岡	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 月岡	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 谷口	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 服部		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 南川	●10:30-11:20 ◎ビラLower+ 服部	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 服部	10:50-11:20 SP 永井	10:30-11:20 ◎ビラB+ 久岡	10:40-11:10 SP 谷口		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 服部	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 谷口	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 谷口	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 服部	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 服部	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 川崎		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 久岡	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 川崎	10:50-11:20 SP 永井
						11:40-12:10 SP 谷口			11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 永井		11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 久岡	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 服部	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 服部		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 南川			11:50-12:20 SP 永井	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川崎	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 久岡				11:50-12:40 ◎ビラLower+ 川崎
	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 服部	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 川崎	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 久岡	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 服部	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 久岡			12:10-12:40 ◎ビラChestSR 服部		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 久岡						12:10-12:40 ◎ビラChestSR 月岡	12:10-12:40 SP 月岡					12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 永井	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 服部	
				12:50-13:40 ◎ビラLower+ 服部		12:40-13:10 ◎ビラChestSR 服部			12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 服部				12:40-13:30 ◎ビラLower+ 南川					12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 川崎						
	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 服部	13:10-13:40 SP 谷口			13:10-13:40 SP 谷口			13:10-13:40 ◎ビラControlF 月岡		13:10-13:40 SP 永井	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 南川	13:10-13:40 SP 永井			13:10-13:40 ◎ビラcore 谷口	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 谷口	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 谷口		13:10-13:40 SP 永井	13:00-13:30 SP 永井		13:10-13:40 SP 永井	13:10-13:40 SP 永井	13:10-13:40 SP 永井
		14:10-14:40 ◎ビラRefBody 久岡	13:30-14:20 ◎ビラLower+ 川崎		14:10-14:40 ◎ビラControlF 月岡	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 川崎		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 川崎	14:10-14:40 ◎ビラcore 谷口			14:10-15:00 ◎ビラH&L+ 久岡	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 川崎		14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 川崎	14:10-14:40 SP 永井	14:10-14:40 ◎ビラChestSR 月岡	14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 永井			14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 永井			14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 永井	14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 永井
	14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 南川		14:50-15:20 ◎ビラChestSR 服部								14:30-15:00 ◎ビラPerBackBody 永井													
				15:10-15:40 ◎ビラcore 谷口		●15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 服部			15:10-15:40 SP 永井							15:10-15:40 ◎ビラRefBody 服部	15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 谷口				15:00-15:50 ◎ビラLower+ 南川				15:10-15:40 ◎ビラRefBody 服部
								15:30-16:00 SP 谷口			15:30-16:00 SP 永井	15:30-16:20 ◎ビラB&A+ 久岡	15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 服部		15:30-16:00 ◎ビラChestSR 服部									
	●15:50-16:40 ◎ビラLower+ 服部	16:10-16:40 ◎ビラcore 谷口	15:50-16:20 ◎ビラRefBody 服部	16:10-16:40 SP 谷口	16:10-16:40 ◎ビラcore 谷口	16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 川崎																		16:10-16:40 SP 永井
															16:30-17:00 SP 谷口	16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 永井				16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 谷口				
			16:50-17:20 ◎ビラControlF 月岡						16:50-17:40 ◎ビラB+ 久岡				16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 服部											
	17:10-17:40 ◎ビラControlF 月岡	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 南川		17:10-17:40 ◎ビラRefBody 服部	17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 川崎			17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 谷口			17:10-17:40 ◎ビラcore 谷口	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 服部					17:10-17:40 ◎ビラRefBody 服部	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 川崎						17:10-17:40 SP 永井		17:30-18:00 ◎ビラChestSR 服部
																17:30-18:20 ◎ビラLower+ 久岡			17:50-18:20 SP 永井					
				18:10-19:00 ◎ビラLower+ 久岡					18:10-19:00 ◎ビラLower+ 服部		18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 月岡	18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 服部					18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 服部						18:10-19:00 ◎ビラB+ 久岡	18:30-19:00 SP 月岡
	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 久岡	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 南川	18:50-19:20 ◎ビラChestSR 服部		18:30-19:20 ◎ビラLower+ 南川			18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 服部		18:30-19:00 SP 永井					18:30-19:20 ◎ビラH&L+ 久岡	18:50-19:20 SP 谷口		18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 川崎	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 永井			18:30-19:20 ◎ビラLower+ 谷口		
				19:30-20:20 ◎ビラB+ 久岡					19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 久岡	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 川崎	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 谷口	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 川崎					19:30-20:20 ◎ビラLower+ 川崎							19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 南川	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 服部
	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 久岡	19:50-20:20 ◎ビラRefBody 久岡	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 服部		19:50-20:20 SP 月岡			19:50-20:20 SP 谷口							19:50-20:20 ◎ビラRefBody 久岡	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 永井		19:50-20:20 SP 永井	19:50-20:20 SP 谷口			19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 永井		
		●20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 服部		20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 服部	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川崎			●20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 服部	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川崎	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 川崎	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 谷口	20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川崎			20:50-21:40 ◎ビラLower+ 川崎		20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 川崎	20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 永井	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 久岡				20:50-21:40 ◎ビラLower+ 久岡	20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 服部
	21:10-21:40 SP 月岡		21:10-21:40 SP 月岡													21:10-21:40 SP 永井						21:10-21:40 SP 永井		

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
		08:00-08:30 ◎ピラPerBackBody 永井	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:00 SP 谷口	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 久岡	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 川崎				
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 谷口	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 久岡	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 永井				
11:50-12:20 SP 月岡	12:10-12:40 ◎ピラcore 谷口	11:40-12:30 ◎ピラB+ 久岡				
12:50-13:20 ◎ピラHipLine 谷口	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 服部	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 川崎				
	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 久岡	14:20-15:10 ◎ピラLower+ 川崎				
15:30-16:00 SP 谷口		15:40-16:10 ◎ピラRefBody 久岡				
16:30-17:00 ◎ピラControlF 月岡		16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 月岡				
17:30-18:00 SP 月岡						
18:30-19:00 ◎ピラRefBody 久岡	●18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 服部					
19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 久岡	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 服部					
20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 川崎	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 服部					

【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	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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

◎ … 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+