2026年4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)

※2026年04月22日02:01 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	Aスタジオ
				08:00–08:30 ◎ピラHipLine 谷口							08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 川崎							08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 米澤						
	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 服部	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 笠井	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 米澤	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 米澤		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 川崎	09:30–10:00 ◎ピラControlF 斎藤	09:30–10:00 ◎ピラcore 笠井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川崎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 川崎	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 川崎		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 米澤	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 谷口	09:30–10:00 ◎ピラcore 笠井	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 服部	09:30–10:20 ◎ピラB+ 米澤	09:20–10:10 ◎ピラLower+ 笠井		09:30–10:00 ◎ピラChestSR 服部	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川崎	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 川崎	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 川崎	09:30–10:15 Strong Back&Arms 川崎
	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 笠井	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 米澤	10:20–11:10 ◎ピラB+ 米澤		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 川崎	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 斎藤	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 米澤	●10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 川崎	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 服部	10:40–11:10 ◎ピラcore 笠井		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 谷口	10:30–11:20 ◎ピラB+ 笠井	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 谷口	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 服部	10:40–11:10 ◎ピラcore 笠井		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 服部	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 川崎	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川崎
	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 川崎	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 服部	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 川崎	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 谷口		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 服部	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 笠井	11:50–12:20 ◎ピラcore 笠井	12:10–12:40 ◎ピラcore 笠井	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 服部	11:40–12:10 ◎ピラRefBody 笠井		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 服部	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 笠井	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 月岡	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 服部	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 服部	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 米澤		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 米澤	11:50–12:35 Strong Back&Arms 川崎	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 服部	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 米澤	12:10–12:55 Power Waist Shape 笠井
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 川崎		13:10–13:55 Strong Back&Arms 川崎	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 笠井			12:50–13:40 ◎ピラB+ 笠井	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 笠井		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 川崎	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 川崎		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 米澤	12:50–13:20 ◎ピラRefBody 米澤	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 笠井	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 笠井	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 米澤	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 川崎		13:10–13:40 ◎ピラcore 笠井	13:10–13:40 ◎ピラcore 笠井			
	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 服部			14:10–14:40 ◎ピラRefBody 米澤			14:10–15:00 ◎ピラLower+ 川崎				14:00–14:45 Power Waist Shape 笠井		14:20–15:10 ◎ピラLower+ 川崎		14:30–15:00 ◎ピラControlF 月岡			14:20–14:50 ◎ピラcore 笠井			14:10–15:00 ◎ピラLower+ 川崎			
				15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 笠井							15:20–15:50 ◎ピラChestSR 服部							15:20–16:05 Boost Upper&Lower 川崎						
				16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 笠井							16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 服部							16:40–17:10 ◎ピラRefBody 川崎						
		17:05–17:50 Boost Upper&Lower 服部				17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 服部		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 服部						17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 笠井			17:00–17:45 Strong Back&Arms 服部							
																				17:40–18:10 ◎ピラChestSR 服部				
	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 川崎												18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 服部											
		18:20–19:10 ◎ピラB+ 笠井	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 川崎			18:20–19:05 Strong Hip&Legs 川崎	18:40–19:10 ◎ピラcore 笠井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 米澤	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 笠井	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 川崎				18:20–18:50 ◎ピラcore 笠井	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 月岡	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 谷口	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 服部				18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 米澤	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 服部	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 川崎	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 服部	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 川崎
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 米澤		19:20–20:10 ◎ピラB+ 笠井										19:20–20:05 Boost Upper&Lower 川崎											
		19:40–20:10 ◎ピラChestSR 服部				19:40–20:10 ◎ピラChestSR 服部	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 米澤	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 米澤	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 服部	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 服部				19:20–20:10 ◎ピラLower+ 米澤	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 米澤	19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 笠井	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 川崎				20:00–20:30 ◎ピラcore 笠井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 笠井	19:20–20:05 Strong Hip&Legs 服部	19:40–20:30 ◎ピラB+ 笠井	19:40–20:10 ◎ピラcore 笠井
	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 米澤	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 服部	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 笠井			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 服部	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 米澤	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 服部	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 服部	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 服部			20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 川崎	20:40–21:30 ◎ピラB+ 米澤	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 米澤	20:40–21:25 Boost Upper&Lower 笠井	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 川崎			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 笠井	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 笠井	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 服部	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 服部	20:40–21:30 ◎ピラB+ 笠井

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:00-08:30 ◎ピラChestSR 服部	定休日			08:00-08:30 ◎ピラcore 笠井	
09:00-09:50 ◎ピラLower+ 米澤		09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 服部	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 服部	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 笠井	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 服部
10:20-11:10 ◎ピラJumpM 月岡		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 川崎	10:50-11:35 Power Waist Shape 笠井	10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 米澤	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 服部
11:40-12:30 ◎ピラB+ 米澤		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 川崎	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 笠井	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 米澤	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 米澤
13:00-13:50 ◎ピラLower+ 服部			13:10-13:40 ◎ピラChestSR 服部	13:00-13:45 Power Basic 笠井	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 服部
14:20-14:50 ◎ピラRefBody 米澤			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 服部	14:20-14:50 ◎ピラRefCore 米澤	
15:20-16:10 ◎ピラJumpM 月岡				15:20-16:05 Boost Upper&Lower 川崎	
16:40-17:10 ◎ピラControlF 月岡				16:40-17:10 ◎ピラRefBody 川崎	17:00-17:45 Strong Back&Arms 川崎
		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 笠井	18:20-19:10 ◎ピラB+ 笠井		18:20-18:50 ◎ピラRefCore 米澤
		19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 笠井	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 川崎		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 川崎
		21:00-21:30 ◎ピラRefCore 米澤	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 川崎		20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 川崎

【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	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+