2026年5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21日02:08 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 川崎		08:00–08:50 ◎ピラLower+ 栗田	08:00–08:50 ◎ピラB+ 服部	08:00–08:50 ◎ピラJumpM 米澤			08:00–08:50 ◎ピラB+ 服部							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 笠井							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 米澤	
	09:30–10:20 ◎ピラB+ 服部	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 笠井		09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 栗田	09:25–10:10 Boost Upper&Lower 服部	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 米澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 笠井	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 笠井	09:20–09:50 ◎ピラChestSR 服部		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 栗田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 米澤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 栗田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 笠井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 笠井	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 栗田		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 川崎	09:30–10:20 ◎ピラB+ 服部	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 川崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 栗田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 服部	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 服部	
	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:40–11:10 ◎ピラcore 笠井		10:30–11:20 ◎ピラJumpM 米澤	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 笠井	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 栗田	10:50–11:20 ◎ピラcore 笠井	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 笠井	10:20–10:50 ◎ピラcore 笠井		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 栗田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 川崎	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 栗田	10:50–11:20 ◎ピラcore 笠井	10:50–11:35 Power Waist Shape 笠井	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 栗田		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 川崎	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 川崎	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 栗田	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:20–10:50 ◎ピラChestSR 服部	
	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 栗田	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 服部		11:50–12:20 ◎ピラcore 笠井	11:40–12:30 ◎ピラH&L+ 川崎	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 栗田	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 米澤	11:50–12:40 ◎ピラB+ 服部	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 笠井		12:10–12:55 Strong Back&Arms 川崎	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 川崎	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 川崎	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 栗田	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 米澤	11:40–12:10 ◎ピラcore 笠井		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 栗田	11:50–12:35 Strong Back&Arms 服部	12:10–12:55 Power Waist Shape 笠井	12:10–12:55 Power Basic 服部	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 栗田	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 栗田	
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 栗田	13:00–13:50 ◎ピラB+ 服部		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 笠井		13:00–13:45 Strong Hip&Legs 服部	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 栗田		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 川崎		13:30–14:00 ◎ピラRefBody 川崎	13:10–13:40 ◎ピラcore 笠井	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 栗田	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 川崎		12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 川崎		13:30–14:00 ◎ピラcore 笠井	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 栗田	13:30–14:20 ◎ピラLower+ 笠井	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 川崎	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 栗田	
		14:20–14:50 ◎ピラRefBody 川崎	定休日	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 川崎	14:20–14:50 ◎ピラRefBody 川崎				14:00–14:50 ◎ピラLower+ 服部	定休日			15:00–15:30 ◎ピラRefBody 川崎			14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 川崎	定休日						14:00–14:50 ◎ピラJumpM 米澤	定休日
		15:20–16:10 ◎ピラLower+ 栗田		15:30–16:00 ◎ピラRefCore 笠井	15:20–15:50 ◎ピラcore 笠井	15:20–16:10 ◎ピラB+ 服部			15:20–16:05 Strong Back&Arms 川崎				16:00–16:45 Boost Upper&Lower 川崎			15:20–16:10 ◎ピラJumpM 米澤							15:20–15:50 ◎ピラRefBody 川崎	
		16:40–17:10 ◎ピラChestSR 服部		16:30–17:15 Strong Back&Arms 川崎	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 川崎	16:40–17:10 ◎ピラChestSR 服部			16:40–17:10 ◎ピラRefBody 川崎		17:05–17:50 Boost Upper&Lower 川崎			17:20–17:50 ◎ピラRefCore 笠井		16:40–17:10 ◎ピラRefBody 米澤							16:20–17:05 Strong Back&Arms 川崎	
	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 米澤						18:20–18:50 ◎ピラRefCore 米澤	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 川崎			18:20–19:05 Power Waist Shape 笠井	18:25–19:10 Power Basic 服部	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 米澤	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 栗田	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 米澤			18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 栗田	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 栗田			18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 川崎	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 栗田	
	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 米澤						19:20–20:10 ◎ピラLower+ 栗田	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 川崎			19:40–20:10 ◎ピラChestSR 服部	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 服部	19:40–20:30 ◎ピラB+ 服部	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 服部	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 川崎			19:40–20:25 Power Waist Shape 笠井	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 栗田	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 米澤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 笠井	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 川崎	
	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 米澤						20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 栗田	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 米澤			20:40–21:30 ◎ピラB+ 服部	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 笠井	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 服部	20:40–21:30 ◎ピラB+ 服部	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 川崎			21:00–21:30 ◎ピラRefBody 笠井	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 米澤	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 米澤	21:00–21:30 ◎ピラcore 笠井	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 川崎	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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H&L+ 川崎	
09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 栗田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 米澤	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 米澤	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 川崎	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 川崎	09:20-10:05 Boost Upper&Lower 栗田	
10:50-11:40 ◎ビラLower+ 栗田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 栗田	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 川崎	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 川崎	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 川崎	10:40-11:10 ◎ビラChestSR 服部	
12:10-12:55 Strong Back&Arms 服部	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 栗田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 川崎	11:50-12:35 Strong Back&Arms 川崎	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 川崎	11:40-12:25 Strong Back&Arms 服部	
		13:30-14:00 ◎ビラRefBody 服部			13:00-13:50 ◎ビラLower+ 川崎	
					14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 栗田	定休日
					15:40-16:30 ◎ビラB+ 服部	
	17:00-17:50 ◎ビラJumpM 米澤		17:20-17:50 ◎ビラRefCore 米澤			
18:20-19:10 ◎ビラLower+ 栗田	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 米澤	18:00-18:45 Power Basic 服部	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 米澤	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 栗田		
19:40-20:10 ◎ビラChestSR 服部	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 栗田	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 栗田	19:40-20:25 Strong Hip&Legs 服部	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 栗田		
20:40-21:30 ◎ビラB+ 服部	20:40-21:25 Strong Hip&Legs 服部	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 栗田	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 服部	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 栗田		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	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+