2026年6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06月12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(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
						08:00–08:50 ◎ビラLower+ 米澤							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 米澤							08:00–08:50 ◎ビラLower+ 栗田					
						09:20–09:50 ◎ビラRefCore 服部							09:00–09:50 ◎ビラLower+ 生田							09:20–09:50 ◎ビラChestSR 服部					
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 米澤	09:30–10:20 ◎ビラB+ 服部	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 川崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 栗田	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 米澤			09:30–10:20 ◎ビラLower+ 川崎	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 川崎	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 米澤	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 米澤	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下川			09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 服部	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 栗田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 川崎	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 川崎	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 米澤			09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 米澤	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 生田	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 服部
						10:20–10:50 ◎ビラHipLine 服部							10:20–11:10 ◎ビラJumpM 米澤							10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 服部					
	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 下川	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 下川	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 川崎	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 栗田	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 米澤			10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 服部	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 川崎	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 米澤	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 生田	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 下川			10:50–11:20 ◎ビラHipLine 服部	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 栗田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 生田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 下川	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 米澤			10:30–11:20 ◎ビラLower+ 生田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 生田	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 服部
						11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 米澤																		
	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 下川	12:10–12:40 ◎ビラcore 下川	11:50–12:40 ◎ビラB+ 服部	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 川崎	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 生田			12:10–12:40 ◎ビラHipLine 服部	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 生田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 栗田	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 服部	11:50–12:40 ◎ビラB+ 服部	11:40–12:25 Strong Hip&Legs 川崎		11:50–12:35 Power Basic 下川	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 下川	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 服部	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 川崎	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 川崎			11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 服部	12:10–12:40 ◎ビラcore 下川	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 生田
						12:40–13:30 ◎ビラLower+ 米澤														11:40–12:30 ◎ビラLower+ 生田				
		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 生田	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 服部		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 生田			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 栗田		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 服部			13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 生田		13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 下川		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 生田	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 川崎	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 栗田		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 米澤	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 下川	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 生田
						14:00–14:30 ◎ビラRefBody 川崎																		
						15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 米澤							14:20–15:10 ◎ビラLower+ 栗田							14:20–15:10 ◎ビラJumpM 米澤					
						16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 服部							15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 栗田							15:40–16:25 Strong Hip&Legs 米澤					
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 栗田		17:20–18:10 ◎ビラJumpM 米澤	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 生田		17:20–17:50 ◎ビラChestSR 服部		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 川崎	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 生田	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 栗田		17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 服部	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 川崎			17:20–17:50 ◎ビラcore 下川	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 服部		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 生田			17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 栗田	17:00–17:50 ◎ビラB+ 服部
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 栗田	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 米澤	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 服部	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 生田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 栗田			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 栗田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 生田	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 服部	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 栗田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 生田			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 生田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 栗田	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 川崎	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 栗田	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 下川			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 生田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 栗田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 生田
	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 川崎	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 米澤	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 米澤	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 服部	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 米澤			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 生田	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 下川	19:40–20:30 ◎ビラB+ 服部	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川崎	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 栗田			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川崎	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 米澤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 栗田	19:40–20:25 Boost Upper&Lower 下川	19:40–20:30 ◎ビラB+ 下川			19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川崎	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 川崎	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 下川
	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 川崎	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 生田	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 米澤	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 服部	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 栗田			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 生田	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 下川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 栗田	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 服部	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 服部			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 生田	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 米澤	21:00–21:30 ◎ビラHipLine 服部	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 服部	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 下川			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 下川	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 川崎	21:00–21:30 ◎ビラcore 下川

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生田 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 下川 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 下川 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生田 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米澤 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 服部 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗田	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 下川 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生田 10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川﨑 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 服部 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 生田 14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下川 15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 生田 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 服部	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗田 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下川 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 下川 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生田 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 米澤 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 栗田 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 生田 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 米澤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 下川 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川﨑 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 下川 13:10-13:55 Power Waist Shape 下川 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 生田 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 栗田 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 服部 ●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 生田

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	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+