2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 阪神尼崎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:09 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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	－
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 辻谷 10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 勝井 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 東田 13:10-13:55 Strong Back&Arms 藤林 17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 藤林 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 東田 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 東田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 藤林	09:30-10:20 ◎ビラB+ 東田 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 東田 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 井澤 13:10-14:00 ◎ビラJumpM 井澤 17:10-17:40 ◎ビラRefCore 東田 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 石原 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 藤林 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 藤林	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 東田 10:30-11:15 Power Basic 辻谷 11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 東田 15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 勝井 18:20-19:10 ◎ビラLower+ 辻谷 19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 勝井 21:00-21:50 ◎ビラB+ 勝井	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 藤林 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 石原 11:50-12:35 Strong Back&Arms 藤林 13:05-13:35 ◎ビラRefCore 東田 17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 石原 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 東田 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 石原 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 東田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 勝井 10:50-11:20 ◎ビラRefCore 勝井 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 藤林 13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 勝井 17:25-18:10 Strong Back&Arms 藤林 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 辻谷 20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 藤林 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 辻谷	08:00-08:50 ◎ビラWaist+ 勝井 09:20-10:10 ◎ビラB+ 勝井 10分 10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 東田 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 石原 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 東田 10分 14:20-14:50 ◎ビラChestSR 東田 15:20-16:10 ◎ビラLower+ 石原 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 石原 17:25-18:10 Strong Back&Arms 藤林 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 辻谷 20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 藤林 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 辻谷	定休日	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 石原 10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 藤林 11:50-12:35 Power Basic 藤林 17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 東田 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 東田 19:45-20:35 ◎ビラLower+ 石原 21:05-21:35 ◎ビラTotalBody 東田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 藤林 10:45-11:35 ◎ビラJumpM 井澤 12:05-12:35 ◎ビラStretchC 藤林 18:25-19:15 ◎ビラB&A+ 東田 19:45-20:30 Power Basic 東田 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 石原	09:30-10:20 ◎ビラB+ 辻谷 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 辻谷 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 勝井 17:05-17:50 Power Basic 勝井 18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 勝井 19:40-20:30 ◎ビラA+ 井澤 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 勝井	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 藤林 10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 藤林 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 石原 18:25-19:10 Power Basic 勝井 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 辻谷 21:00-21:50 ◎ビラB+ 勝井	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 東田 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 石原 11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 東田 15:00-15:45 Power Basic 藤林 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 石原 17:45-18:15 ◎ビラControlF 藤林 18:45-19:30 Strong Back&Arms 藤林 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 勝井 21:00-21:50 ◎ビラB+ 勝井	09:15-10:05 ◎ビラLower+ 石原 10:35-11:25 ◎ビラUpper+ 石原 10分 11:55-12:25 ◎ビラChestSR 東田 12:55-13:45 ◎ビラWaist+ 東田 14:15-15:00 Power Basic 藤林 15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 石原 10分 16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 東田	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 藤林	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 辻谷 10:50-11:20 ◎ビラChestSR 東田 11:50-12:35 Power Basic 辻谷 17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 石原 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 井澤 19:45-20:35 ◎ビラLower+ 石原 21:05-21:35 ◎ビラBackStyle 井澤	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 矢部 10:45-11:35 ◎ビラLower+ 井澤 12:05-12:35 ◎ビラControlF 矢部 15:00-15:50 ◎ビラB+ 矢部 17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 井澤 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 井澤 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 東田 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 東田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 石原 10:50-11:20 ◎ビラHipLine 矢部 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 石原 15:30-16:15 Power Basic 東田 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 辻谷 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 辻谷 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 東田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 藤林 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 石原 12:10-13:00 ◎ビラLower+ 石原 13:30-14:00 ◎ビラPerBackBody 藤林 17:25-17:55 ◎ビラControlF 矢部 18:25-19:10 Boost Upper&Lower 辻谷 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 辻谷 21:00-21:30 ◎ビラHipLine 矢部	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 石原 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 石原 10分 10:40-11:10 ◎ビラChestSR 東田 11:40-12:25 Strong Back&Arms 藤林 12:55-13:45 ◎ビラLower+ 石原 14:15-14:45 ◎ビラHipLine 藤林 15:15-16:05 ◎ビラB&A+ 東田 16:35-17:25 ◎ビラH&L+ 藤林	08:00-08:30 ◎ビラChestSR 東田 09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 東田 10:20-11:10 ◎ビラLower+ 勝井 11:40-12:25 Boost Upper&Lower 勝井 12:55-13:45 ◎ビラH&L+ 藤林 14:15-15:05 ◎ビラUpper+ 藤林 15:30-16:00 ◎ビラRefCore 勝井 16:30-17:20 ◎ビラB+ 勝井	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 勝井 10:30-11:15 Power Basic 勝井 11:45-12:35 ◎ビラLower+ 石原 14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 石原 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 藤林 18:40-19:10 ◎ビラStretchC 藤林 19:40-20:30 ◎ビラB+ 勝井 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 藤林	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	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
臨時休業	09:30–10:15 Strong Back&Arms 東田 10:45–11:15 ◎ピラTotalBody 東田 11:45–12:35 ◎ピラLower+ 石原 18:40–19:10 ◎ピラControlF 矢部 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 矢部 21:00–21:50 ◎ピラB+ 辻谷	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 東田 10:50–11:35 Power Basic 東田 12:05–12:35 ◎ピラRefCore 辻谷 17:25–17:55 ◎ピラRefCore 辻谷 18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 石原 19:45–20:30 Power Basic 辻谷 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 石原	08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 藤林 09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 藤林 10分 10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 東田 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 藤林 12:35–13:25 ◎ピラWaist+ 辻谷 13:55–14:45 ◎ピラLower+ 辻谷 15:15–16:00 Strong Back&Arms 東田 10分 16:30–17:00 ◎ピラChestSR 東田	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 藤林 09:00–09:45 Strong Back&Arms 藤林 10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 辻谷 11:35–12:25 ◎ピラH&L+ 藤林 12:55–13:45 ◎ピラLower+ 矢部 14:15–15:05 ◎ピラWaist+ 辻谷 15:35–16:05 ◎ピラHipLine 矢部 16:35–17:20 Boost Upper&Lower 矢部	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 石原 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 石原 12:05–12:55 ◎ピラB&A+ 東田 17:20–17:50 ◎ピラControlF 矢部 18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 東田 19:40–20:30 ◎ピラB+ 矢部 21:00–21:30 ◎ピラHipLine 矢部	09:30–10:15 Strong Back&Arms 藤林 10:45–11:15 ◎ピラBackStyle 藤林 11:45–12:35 ◎ピラLower+ 辻谷 17:25–18:10 Boost Upper&Lower 東田 18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 東田 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石原 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 石原

【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TotalBody	Total Body	30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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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ControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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+