2026年5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05月01日02:02 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 ◎ビラLower+ 石原		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 石原	08:00–08:30 ◎ビラHipLine 藤林	08:00–08:30 ◎ビラStretchC 藤林			●08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 石原							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 辻谷							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 藤林	
	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 勝井	09:20–10:10 ◎ビラB&A+ 勝井		09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 辻谷	09:00–09:45 Power Basic 東田	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 勝井	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 勝井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:20–09:50 ◎ビラTotalBody 藤林		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 藤林	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 藤林	09:30–10:15 Power Waist Shape 東田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 石原	09:30–10:00 ◎ビラcore 東田	09:20–09:50 ◎ビラPerBackBody 藤林		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 藤林	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 勝井	09:30–10:20 ◎ビラB+ 勝井	08:30–10:00 ◎ビラRefCore 東田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:20–08:50 ◎ビラStretchC 藤林	
	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 勝井	10:40–11:30 ◎ビラB+ 勝井		10:40–11:10 ◎ビラRefBody 石原	10:15–11:05 ◎ビラUpper+ 石原	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 石原	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 辻谷	●10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石原	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 石原		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 辻谷	10:30–11:20 ◎ビラB+ 勝井	10:45–11:35 ◎ビラLower+ 勝井	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 東田	10:30–11:15 Power Basic 東田	10:20–11:10 ◎ビラB+ 辻谷		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 勝井	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 石原	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 東田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 辻谷	10:50–11:20 ◎ビラControlF 藤林	10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 東田	
					11:35–12:05 ◎ビラControlF 藤林	11:35–12:05 ◎ビラHipLine 藤林			11:35–12:05 ◎ビラBackStyle 藤林															
	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 井澤	12:00–12:30 ◎ビラControlF 藤林		11:40–12:30 ◎ビラA+ 井澤			12:10–12:55 Power Waist Shape 勝井	12:10–13:00 ◎ビラB+ 辻谷	12:35–13:25 ◎ビラLower+ 石原		11:50–12:35 Power Basic 藤林	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 井澤	12:05–12:50 Power Basic 勝井	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 東田	11:45–12:35 ◎ビラLower+ 辻谷	11:40–12:10 ◎ビラHipLine 藤林		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 勝井	12:10–12:55 Power Waist Shape 勝井	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 勝井	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 東田	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石原	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 勝井	
					12:35–13:05 ◎ビラChestSR 東田											12:40–13:10 ◎ビラChestSR 東田								
		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 石原		13:00–13:45 Boost Upper&Lower 石原							13:05–13:35 ◎ビラPerBackBody 藤林			13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 勝井							13:10–13:40 ◎ビラStretchC 藤林	13:00–13:45 Power Basic 東田	
					13:35–14:20 Strong Hip&Legs 東田			13:30–14:00 ◎ビラControlF 藤林								13:40–14:25 Power Waist Shape 東田								
	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 勝井	14:20–15:10 ◎ビラWaist+ 勝井	定休日	14:15–15:05 ◎ビラB&A+ 勝井		13:55–14:45 ◎ビラH&L+ 東田			13:55–14:25 ◎ビラControlF 藤林	定休日			14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 東田				定休日						14:15–14:45 ◎ビラTotalBody 東田	定休日
					14:50–15:40 ◎ビラLower+ 辻谷				14:55–15:45 ◎ビラB+ 辻谷		15:00–15:30 ◎ビラcore 東田					14:55–15:45 ◎ビラUpper+ 石原				15:00–15:45 Power Waist Shape 東田				
		15:40–16:10 ◎ビラStretchC 藤林		15:35–16:05 ◎ビラStretchC 井澤		15:15–16:05 ◎ビラUpper+ 石原																15:15–16:00 Boost Upper&Lower 辻谷	
					●16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 石原				16:15–17:05 ◎ビラWaist+ 勝井							16:15–17:05 ◎ビラLower+ 石原								
		16:40–17:25 Strong Hip&Legs 藤林		16:35–17:25 ◎ビラJumpM 井澤		16:35–17:05 ◎ビラRefBody 東田																	16:30–17:20 ◎ビラB+ 辻谷	
	17:05–17:55 ◎ビラUpper+ 東田										17:20–17:50 ◎ビラChestSR 東田											17:05–17:55 ◎ビラH&L+ 東田		
							17:40–18:30 ◎ビラB+ 東田	17:40–18:10 ◎ビラcore 東田					17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 辻谷	17:25–18:10 Power Waist Shape 勝井	17:25–18:15 ◎ビラB+ 勝井			17:25–18:10 Strong Hip&Legs 東田			17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 藤林					
	18:25–19:10 Strong Hip&Legs 東田							18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 東田			18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 辻谷	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 辻谷	18:50–19:20 ◎ビラcore 東田	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石原	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 石原			18:40–19:10 ◎ビラChestSR 東田	18:40–19:10 ◎ビラControlF 藤林	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石原	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 石原	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 東田	
							19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 藤林																	
	19:40–20:30 ◎ビラB+ 辻谷						20:00–20:30 ◎ビラChestSR 東田	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 勝井			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 石原	19:40–20:30 ◎ビラA+ 井澤	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 辻谷	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 藤林	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 勝井			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 辻谷	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 辻谷	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 藤林	19:40–20:30 ◎ビラB+ 勝井	19:45–20:30 Power Waist Shape 辻谷	
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 辻谷						21:00–21:45 Boost Upper&Lower 藤林	21:00–21:50 ◎ビラB+ 勝井			21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 東田	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 石原	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 藤林	21:00–21:50 ◎ビラB+ 藤林	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 勝井			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 辻谷	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 藤林	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 石原	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 勝井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 辻谷	

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B+ 勝井	
09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 勝井	09:30-10:20 ◎ビラB+ 勝井	09:30-10:15 Power Waist Shape 辻谷	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:30-10:00 ◎ビラcore 東田	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 勝井	
10:50-11:40 ◎ビラLower+ 辻谷	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 藤林	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 石原	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 石原	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 東田	●10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 石原	
12:10-12:55 Power Waist Shape 辻谷	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 勝井	12:05-12:35 ◎ビラRefCore 勝井	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 東田	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 藤林	●12:00-12:50 ◎ビラLower+ 石原	
13:25-14:15 ◎ビラUpper+ 勝井			13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 東田	12:50-13:35 Power Basic 藤林	13:20-13:50 ◎ビラHipLine 藤林	
					14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 石原	定休日
					15:40-16:30 ◎ビラWaist+ 辻谷	
17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 石原	17:45-18:15 ◎ビラTotalBody 東田		17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 辻谷		17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 藤林	
18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 東田	18:45-19:15 ◎ビラHipLine 藤林	18:20-19:10 ◎ビラA+ 井澤	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 勝井	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 石原		
20:00-20:30 ◎ビラChestSR 東田	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 東田	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 勝井	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 辻谷	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 辻谷		
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 石原	21:00-21:30 ◎ビラcore 東田	21:00-21:30 ◎ビラStretchC 藤林	21:00-21:45 Power Basic 勝井	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 石原		

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎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	◎ビラControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ビラA+	Advance+	50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+