2026年6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06月14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	–
						08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 荒川							08:00–08:30 ◎ビラTotalBody 藤林							08:00–08:45 Strong Hip&Legs 藤林					
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 辻谷	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中島	09:30–10:00 ◎ビラControlF 藤林	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 荒川	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 荒川		09:30–10:00 ◎ビラControlF 藤林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 荒川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 石原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	09:30–10:15 Power Basic 辻谷	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 藤林		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中島	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 藤林	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 藤林	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中島	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 辻谷	09:15–10:05 ◎ビラUpper+ 中島		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 石原	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 石原	
	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 藤林	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 井澤	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中島	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 石原	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 辻谷	10:40–11:10 ◎ビラPerBackBody 藤林		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 藤林	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 荒川	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 中島	10:50–11:40 ◎ビラJumpM 井澤	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 中島	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中島		10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中島	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 藤林	10:30–11:00 ◎ビラControlF 藤林	10:50–11:35 Strong Back&Arms 藤林	10:30–11:20 ◎ビラA+ 井澤	10:35–11:05 ◎ビラPerBackBody 藤林		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 石原	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 藤林	
																				11:35–12:05 ◎ビラChestSR 藤林				
	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石原	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中島	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 井澤	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 石原	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 井澤	12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 藤林		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 荒川	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 藤林	12:05–12:55 ◎ビラLower+ 石原	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 辻谷	12:05–12:35 ◎ビラStretchC 井澤	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 辻谷		12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 辻谷	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 石原	11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 辻谷	12:05–12:55 ◎ビラLower+ 中島	11:50–12:35 Power Basic 辻谷			12:10–12:40 ◎ビラcore 井澤	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 石原	
	13:10–13:40 ◎ビラcore 藤林	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中島	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 荒川	13:05–13:35 ◎ビラRefCore 辻谷	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 荒川	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 中島			13:10–13:55 Boost Upper&Lower 石原	13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 荒川		13:05–13:55 ◎ビラLower+ 中島	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 藤林			13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 石原	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 藤林	13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 石原	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 中島			13:10–14:00 ◎ビラLower+ 石原		
						14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 中島							14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 中島		14:30–15:20 ◎ビラLower+ 荒川					14:20–15:05 Power Waist Shape 辻谷					
																		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 石原	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 石原				15:00–15:45 Boost Upper&Lower 石原	
						16:00–16:30 ◎ビラControlF 藤林							15:40–16:25 Power Basic 辻谷							15:40–16:30 ◎ビラLower+ 中島					
	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 石原	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 荒川	17:25–18:15 ◎ビラLower+ 荒川	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 藤林	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 藤林	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 辻谷		17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 中島	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 藤林	17:25–17:55 ◎ビラChestSR 藤林		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 荒川	16:55–17:45 ◎ビラUpper+ 中島		17:05–17:55 ◎ビラLower+ 荒川	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 中島	17:25–18:15 ◎ビラLower+ 中島	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 石原	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 井澤	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 辻谷		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中島	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 藤林	
	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 荒川	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 藤林	18:45–19:15 ◎ビラStretchC 井澤	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中島	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石原			18:20–19:10 ◎ビラB+ 辻谷	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 辻谷	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 荒川	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中島	18:20–19:10 ◎ビラA+ 井澤			18:25–19:10 Power Waist Shape 辻谷	18:20–19:10 ◎ビラJumpM 井澤	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 石原	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 石原	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 石原			18:40–19:10 ◎ビラRefCore 辻谷	18:20–19:10 ◎ビラB+ 辻谷	
	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 井澤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 荒川	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 石原	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中島	20:00–20:30 ◎ビラcore 藤林			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中島	20:00–20:30 ◎ビラControlF 藤林	19:45–20:30 Strong Hip&Legs 藤林	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 藤林	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 荒川			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 荒川	19:40–20:30 ◎ビラB+ 辻谷	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 辻谷	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 藤林	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 井澤			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 中島	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 中島	
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 荒川	21:00–21:30 ◎ビラPerBackBody 藤林	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 石原	21:00–21:45 Power Waist Shape 辻谷	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 石原			21:00–21:45 Power Waist Shape 辻谷	21:00–21:50 ◎ビラB+ 辻谷	21:00–21:30 ◎ビラcore 藤林	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中島	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 石原			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 辻谷	21:00–21:50 ◎ビラA+ 井澤	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 石原	21:00–21:30 ◎ビラControlF 藤林	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 井澤			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 中島	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中島	

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	Aスタジオ
		08:00-08:30 ◎ピラRefCore 辻谷			
		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 中島			
09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 藤林	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中島			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 石原	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 辻谷
		10:20-11:10 ◎ピラB+ 辻谷			
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 中島	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 藤林			10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 藤林	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 石原
		11:40-12:10 ◎ピラHipLine 藤林			
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 中島	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 中島			11:50-12:35 Boost Upper&Lower 石原	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石原
				12:55-13:45 ◎ピラUpper+ 中島	
	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 藤林	13:20-14:10 ◎ピラLower+ 中島			
		14:40-15:10 ◎ピラcore 藤林			
		15:40-16:30 ◎ピラLower+ 中島		15:30-16:20 ◎ピラLower+ 石原	
		17:00-17:30 ◎ピラChestSR 藤林			17:25-17:55 ◎ピラTotalBody 藤林
	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 辻谷			18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 中島	18:25-19:15 ◎ピラLower+ 石原
18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 石原					
20:00-20:30 ◎ピラRefCore 辻谷	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 石原			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中島	19:45-20:30 Strong Back&Arms 藤林
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 石原	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 石原			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 藤林	21:00-21:30 ◎ピラControlF 藤林

【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	◎ピラ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+