2026年7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15日02:06 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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Upper+ 金田							08:00–08:45 Strong Back&Arms 勝井							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 金田		08:00–08:50 ◎ピラB+ 辻谷				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中島	09:30–10:20 ◎ピラB+ 勝井	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 藤林	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 辻谷		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 藤林	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 金田	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 井澤	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 金田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 藤林	09:15–09:45 ◎ピラTotalBody 藤林		09:30–10:15 Strong Back&Arms 藤林	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 辻谷	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 金田	09:30–10:00 SP 藤林	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 藤林	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 勝井		09:20–09:50 ◎ピラRefCore 辻谷	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 辻谷		09:30–10:00 SP 藤林
	10:50–11:40 ◎ピラA+ 井澤	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 藤林	10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 金田	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 金田		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 金田	10:50–11:40 ◎ピラA+ 井澤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 勝井	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 勝井	10:30–11:20 ◎ピラB+ 辻谷	10:15–11:05 ◎ピラWaist+ 勝井		10:45–11:15 ◎ピラRefCore 辻谷	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 金田	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 中島	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中島	10:30–11:00 SP 藤林	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 金田		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 金田	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 藤林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中島	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 井澤
		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 藤林	12:05–12:35 ◎ピラControlF 藤林	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 辻谷		11:50–12:35 Strong Hip&Legs 藤林				11:50–12:20 ◎ピラcore 藤林	11:35–12:05 ◎ピラStretchC 藤林		11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 金田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 金田	12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 金田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中島	11:30–12:20 ◎ピラB+ 勝井	12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 勝井		11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 勝井	11:30–12:15 Power Waist Shape 辻谷		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 金田
	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 中島	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 勝井		13:00–13:30 ◎ピラChestSR 藤林			12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 金田	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 勝井	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 金田	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 辻谷	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 辻谷										12:45–13:15 ◎ピラControlF 藤林	12:10–12:40 SP 辻谷	
							13:30–14:00 ◎ピラStretchC 井澤	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 辻谷	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 金田				13:05–13:55 ◎ピラLower+ 中島	13:25–13:55 ◎ピラHipLine 藤林			12:50–13:20 SP 藤林	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 金田		13:20–13:50 SP 勝井				
			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 金田	14:40–15:10 ◎ピラcore 藤林		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 金田					14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 藤林								14:40–15:10 ◎ピラControlF 藤林		14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 金田				
	15:00–15:50 ◎ピラLower+ 中島													15:00–15:30 ◎ピラRefCore 辻谷		15:00–15:45 Boost Upper&Lower 中島						15:00–15:50 ◎ピラLower+ 中島	
				15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 勝井							15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 辻谷				16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 中島			15:40–16:30 ◎ピラB+ 勝井		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 金田	15:30–16:00 SP 勝井			
	17:05–17:55 ◎ピラWaist+ 辻谷	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 中島	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 中島	17:00–17:45 Strong Back&Arms 勝井		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 中島	17:45–18:15 ◎ピラHipLine 藤林	17:20–18:10 ◎ピラA+ 井澤	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 中島	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 金田	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 辻谷		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 中島	17:05–17:50 Strong Back&Arms 勝井		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 金田	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 中島	17:00–17:30 SP 藤林		17:00–17:30 SP 勝井		17:20–17:50 SP 勝井	
	18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 金田	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 辻谷	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 中島			18:40–19:10 ◎ピラRefCore 辻谷	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 勝井	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 藤林	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中島	18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 藤林			18:20–19:10 ◎ピラB+ 勝井	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中島	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 藤林	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 金田	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 中島				18:40–19:30 ◎ピラB+ 辻谷	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 金田	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中島
	19:45–20:30 Power Basic 辻谷	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中島	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 勝井			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中島	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 藤林	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 辻谷	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 勝井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中島			19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 勝井	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中島	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 中島	20:00–20:30 SP 藤林	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 勝井				20:00–20:30 SP 勝井	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 勝井	20:00–20:30 SP 辻谷
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 金田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中島			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 中島	21:00–21:50 ◎ピラB+ 勝井	21:00–21:30 ◎ピラcore 藤林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 金田			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 中島	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 勝井	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 藤林	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 藤林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島				21:00–21:50 ◎ピラB+ 勝井	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 金田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 中島

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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Upper+ 金田	定休日					
09:20-10:05 Power Basic 勝井		09:30-10:00 SP 藤林	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 井澤	09:30-10:20 ◎ピラB+ 勝井	09:30-10:15 Strong Back&Arms 勝井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 金田
10:40-11:10 SP 辻谷		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 中島	10:50-11:20 SP 辻谷	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 勝井	10:45-11:15 SP 勝井	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 金田
11:40-12:30 ◎ピラLower+ 金田		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 中島	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 辻谷	12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 金田	11:45-12:35 ◎ピラLower+ 金田	12:10-12:40 SP 辻谷
13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 勝井		13:05-13:50 Strong Hip&Legs 藤林	13:10-13:55 Strong Back&Arms 藤林			
14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 金田				15:00-15:30 SP 勝井		
15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 勝井		15:30-16:20 ◎ピラLower+ 中島				
17:00-17:30 SP 辻谷			17:25-17:55 SP 藤林	17:25-17:55 ◎ピラTotalBody 藤林	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 勝井	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 勝井
		18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 金田	18:25-19:15 ◎ピラH&L+ 藤林	18:25-19:10 Strong Back&Arms 藤林	18:40-19:10 SP 藤林	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 勝井
		20:00-20:30 SP 勝井	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 中島	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 辻谷	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 金田	20:00-20:30 SP 井澤
		21:00-21:50 ◎ピラB+ 勝井	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中島	21:00-21:30 SP 辻谷	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 藤林	21:00-21:50 ◎ピラA+ 井澤

【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

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
16(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
17(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
17(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
18(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
20(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
20(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
21(火)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
23(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
23(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
24(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
25(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
28(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
28(火)	17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
29(水)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
29(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
30(木)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	勝井結梨子
30(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤林絢子
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	辻谷沙綾
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井澤真帆

◎ … 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）

【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+