2026年11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11月01日02:05 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	Aスタジオ
	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 勝井 10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 勝井 12:10-13:00 ◎ピラB+ 辻谷 13:30-14:00 ◎ピラcore 辻谷 17:20-17:50 ◎ピラRefBody 中島 18:20-19:10 ◎ピラB+ 中島 19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 辻谷 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 秋本	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 石原 09:20-09:50 ◎ピラRefBody 石原 10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 勝井 11:40-12:30 ◎ピラB+ 辻谷 13:00-13:50 ◎ピラLower+ 勝井 14:40-15:10 ◎ピラTotalBody 勝井 15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 勝井 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 辻谷	09:30-10:20 ◎ピラB+ 中島 10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 中島 12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 横山 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 横山 17:40-18:10 ◎ピラChestSR 横山 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 横山 20:00-20:30 ◎ピラRefCore 辻谷 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 辻谷	09:30-10:15 Ex45ピラChestSR 横山 10:45-11:35 ◎ピラLower+ 石原 12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 石原 15:00-15:30 ◎ピラRefBody 石原 ●17:05-17:55 ◎ピラB&A+ 中島 18:25-19:10 Power Basic 中島 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 石原 21:00-21:50 ◎ピラB+ 中島	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 辻谷 10:50-11:20 ◎ピラRefBody 中島 11:50-12:35 Power Basic 中島 13:05-13:55 ◎ピラLower+ 石原 15:30-16:20 ◎ピラLower+ 中島 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 秋本 18:40-19:10 ◎ピラcore 辻谷 19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 石原 21:00-21:30 ◎ピラRefBody 石原	08:00-08:50 ◎ピラB+ 中島 09:20-09:50 ◎ピラTotalBody 勝井 10:20-11:10 ◎ピラLower+ 秋本 11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 辻谷 13:25-13:55 ◎ピラcore 辻谷 14:25-15:15 ◎ピラH&L+ 勝井 15:45-16:30 Power Basic 勝井 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 秋本	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 辻谷 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 横山 11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 勝井 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 勝井 17:20-18:05 Strong Back&Arms 勝井 18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 横山 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 中島 21:00-21:50 ◎ピラB+ 中島	09:30-10:15 Ex45ピラChestSR 横山 10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 中島 12:05-12:55 ◎ピラB+ 辻谷 13:10-14:00 ◎ピラB+ 中島 18:35-19:25 ◎ピラUpper+ 秋本 20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 勝井 21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 勝井	09:30-10:15 Power Basic 中島 10:45-11:15 ◎ピラRefBody 中島 11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 辻谷 13:05-13:50 Boost Upper&Lower 辻谷 17:05-17:50 Strong Hip&Legs 勝井 18:20-19:10 ◎ピラB+ 中島 19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 勝井 21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 勝井	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中島 10:45-11:35 ◎ピラB+ 辻谷 12:05-12:50 Ex45ピラChestSR 横山 13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 中島 15:15-16:00 Boost Upper&Lower 横山 18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 中島 20:00-20:30 ◎ピラcore 辻谷 21:00-21:45 Power Basic 辻谷	09:30-10:15 Ex45ピラChestSR 横山 10:45-11:35 ◎ピラH&L+ 勝井 12:05-12:55 ◎ピラUpper+ 勝井 13:25-13:55 ◎ピラRefBody 横山 17:10-17:55 Boost Upper&Lower 秋本 18:25-19:15 ◎ピラUpper+ 秋本 19:45-20:30 Strong Hip&Legs 勝井 21:00-21:30 ◎ピラBackStyle 勝井	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 横山 09:20-10:10 ◎ピラLower+ 秋本 10:40-11:10 ◎ピラcore 辻谷 11:40-12:25 Strong Hip&Legs 中島 13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 秋本 14:40-15:10 ◎ピラChestSR 横山 15:40-16:30 ◎ピラB+ 中島 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 秋本	定休日	09:30-10:15 Ex45ピラChestSR 横山 10:45-11:35 ◎ピラUpper+ 辻谷 12:05-12:35 SP 横山 14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 勝井 17:05-17:55 ◎ピラB+ 辻谷 18:30-19:20 ◎ピラLower+ 辻谷 19:55-20:25 SP 勝井 21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 勝井	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 中島 10:45-11:15 SP 横山 11:45-12:35 ◎ピラB&A+ 中島 13:05-13:55 ◎ピラLower+ 中島 17:20-18:05 Ex45ピラChestSR 横山 18:40-19:10 SP 横山 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 辻谷 21:00-21:50 ◎ピラB+ 辻谷	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 秋本 10:50-11:35 Strong Back&Arms 石原 12:05-12:55 ◎ピラH&L+ 石原 15:00-15:30 SP 勝井 17:30-18:00 ◎ピラBackStyle 勝井 18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 秋本 19:50-20:35 Power Basic 横山 21:00-21:30 SP 勝井	09:30-10:00 SP 辻谷 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 辻谷 11:50-12:35 Power Basic 中島 13:05-13:55 ◎ピラB&A+ 石原 15:45-16:30 Power Basic 勝井 17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 石原 18:40-19:10 SP 石原 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 中島 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中島	09:30-10:15 Ex45ピラChestSR 横山 10:45-11:15 SP 勝井 11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 勝井 13:25-13:55 ◎ピラcore 辻谷 14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 勝井 15:40-16:30 ◎ピラLower+ 勝井 17:00-17:30 SP 勝井 18:40-19:30 ◎ピラLower+ 石原 20:00-20:30 SP 石原 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 中島	08:00-08:30 SP 横山 09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 横山 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 辻谷 11:40-12:30 ◎ピラB+ 辻谷 13:20-13:50 ◎ピラcore 辻谷 14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 勝井 15:40-16:30 ◎ピラLower+ 勝井 17:00-17:30 SP 勝井	定休日	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 秋本 09:20-09:50 SP 石原 10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 石原 10:50-11:20 SP 横山 11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 辻谷 13:25-14:10 Boost Upper&Lower 秋本 14:40-15:30 ◎ピラB+ 辻谷 16:00-16:30 SP 辻谷 17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 石原 19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 辻谷 21:00-21:30 SP 辻谷	09:30-10:20 ◎ピラB+ 勝井 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 勝井 13:05-13:55 ◎ピラH&L+ 勝井 15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 石原 17:05-17:50 Power Basic 勝井 18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 石原 19:40-20:30 ◎ピラLower+ 石原 21:00-21:30 SP 辻谷

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 秋本 10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 勝井 12:05-12:55 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 勝井 13:25-13:55 SP 横山 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本 18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石原 20:00-20:30 SP 石原 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 横山	09:30-10:00 SP 中島 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島 ●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本 14:30-15:15 Power Basic 辻谷 17:20-17:50 SP 辻谷 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 中島 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本	08:00-08:45 Power Basic 勝井 09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本 10:35-11:05 SP 中島 11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 勝井 13:25-14:10 Boost Upper&Lower 秋本 14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本 16:00-16:30 SP 中島 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中島	定休日	09:30-10:00 SP 横山 10:30-11:15 Ex45ﾋﾞﾗChestSR 横山 11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 中島 13:05-13:55 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島 17:20-17:50 SP 勝井 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 勝井 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 勝井

【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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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(月)	12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
16(月)	19:55-20:25	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝井結梨子
17(火)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
17(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
18(水)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝井結梨子
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝井結梨子
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻谷沙綾
19(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原由佳
20(金)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝井結梨子
20(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原由佳
21(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
21(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝井結梨子
23(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原由佳
23(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻谷沙綾
24(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
24(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻谷沙綾
26(木)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	石原由佳
27(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島桜
27(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	辻谷沙綾
28(土)	10:35-11:05	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島桜
28(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中島桜
30(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横山瞭佳
30(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	勝井結梨子

◎ … 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+