2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 西神中央店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月23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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 石田						08:30-09:20 ◎ビラLower+ 松崎	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 加藤					08:30-09:20 ◎ビラLower+ 石田	臨時休業						08:30-09:00 ◎ビラTotalBody 山内
					09:00-09:50 ◎ビラB+ 山内	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 石田	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 加藤	09:00-09:50 ◎ビラB+ 松崎	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 松崎				09:00-09:50 ◎ビラB+ 松崎	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 山内	09:00-09:50 ◎ビラB+ 下村	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 松崎			09:00-09:50 ◎ビラLower+ 石田	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 石田	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 堂本	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 堂本	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 加藤	
				09:50-10:40 ◎ビラLower+ 石田			10:00-10:50 ◎ビラB+ 加藤		10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 松崎	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 松崎		09:50-10:40 ◎ビラLower+ 加藤					09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 松崎							09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山内
					10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 石田	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 石田		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 山内					10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 松崎	10:20-11:10 ◎ビラB+ 山内	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 下村	10:20-10:50 ◎ビラHipLine 松崎			10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 石田	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 石田	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 堂本	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 堂本	10:20-11:10 ◎ビラB+ 加藤	
				11:10-12:00 ◎ビラWaist+ 下村			11:20-11:50 ◎ビラHipLine 松崎		11:20-12:10 ◎ビラLower+ 石田	11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 山内		11:10-12:00 ◎ビラJumpM 下村				11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 加藤	11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 石田							10:50-11:40 ◎ビラB+ 加藤
					11:40-12:30 ◎ビラLower+ 石田	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 下村		11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 松崎					11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 加藤	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 石田	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 山内				11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 松崎	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 山内	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 加藤	11:40-12:30 ◎ビラB+ 松崎	11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 堂本	
				12:30-13:20 ◎ビラLower+ 石田		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 石田	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 松崎		12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 石田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 石田		12:30-13:00 ◎ビラRefBody 下村				12:40-13:30 ◎ビラLower+ 加藤	12:30-13:00 ◎ビラHipLine 松崎							12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 石田
					13:00-13:30 ◎ビラTotalBody 山内			13:00-13:30 ◎ビラcore 松崎					13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 加藤	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 石田					13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 石田		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 堂本	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 堂本	13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 堂本	
				14:10-14:40 ◎ビラcore 下村																				13:50-14:20 ◎ビラRefBody 堂本
																						14:20-14:50 ◎ビラRefBody 堂本	14:20-14:50 ◎ビラRefBody 堂本	
										14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 石田		14:50-15:40 ◎ビラWaist+ 加藤												14:50-15:40 ◎ビラLower+ 石田
				15:10-16:00 ◎ビラH&L+ 松崎													15:30-16:20 ◎ビラB+ 山内							
										16:10-17:00 ◎ビラLower+ 石田		16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 石田									16:20-16:50 ◎ビラRefBody 堂本		16:20-16:50 ◎ビラRefBody 堂本	16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 堂本
				16:30-17:20 ◎ビラB+ 松崎													16:50-17:20 ◎ビラPerBackBody 松崎							
						17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 下村		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 山内						17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 加藤	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 加藤	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 山内			17:20-18:10 ◎ビラB+ 松崎		17:20-18:10 ◎ビラB+ 加藤	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 山内	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 石田	
				17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 松崎	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 石田		17:40-18:30 ◎ビラB+ 山内			17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 山内		17:30-18:20 ◎ビラLower+ 石田					17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 山内								17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 堂本
													18:20-19:10 ◎ビラB+ 加藤	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 石田	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 山内					18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 松崎				
					18:40-19:10 ◎ビラHipLine 松崎	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 山内	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 松崎	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 山内	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 石田							18:40-19:30 ◎ビラLower+ 山内		18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 松崎	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 加藤	18:40-19:30 ◎ビラB+ 松崎	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 石田	
					19:40-20:30 ◎ビラB+ 松崎	20:00-20:50 ◎ビラB+ 山内	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 山内	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 加藤	20:00-20:50 ◎ビラB+ 加藤				19:40-20:30 ◎ビラLower+ 石田	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 加藤	19:40-20:30 ◎ビラB+ 加藤	20:00-20:50 ◎ビラB+ 下村			19:40-20:30 ◎ビラLower+ 加藤	19:40-20:30 ◎ビラB+ 加藤	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 山内	20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 山内	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 松崎	
					21:00-21:50 ◎ビラJumpM 下村	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 山内	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 山内	21:00-21:50 ◎ビラB+ 加藤	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 加藤				21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 石田	21:00-21:50 ◎ビラB+ 加藤	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 加藤	21:20-21:50 ◎ビラcore 下村			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 加藤	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 加藤	21:00-21:50 ◎ビラB+ 山内	21:20-21:50 ◎ビラHipLine 山内	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 石田	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 堂本	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 石田	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 石田	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 加藤	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 堂本	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 石田
	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 堂本	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 石田	10:20-10:50 ◎ピラcore 下村	10:20-11:10 ◎ピラB+ 加藤	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 堂本	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 石田
	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 山内	11:40-12:30 ◎ピラJumpM 下村	11:20-12:10 ◎ピラB+ 下村	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 山内	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 山内	11:10-11:40 ◎ピラBackStyle 山内
	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 堂本	13:00-13:30 ◎ピラHipLine 松﨑	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 石田	13:00-13:30 ◎ピラTotalBody 山内	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 堂本	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 石田
		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 堂本	14:00-14:30 ◎ピラRefBody 堂本			14:30-15:00 ◎ピラHipLine 松﨑
						15:30-16:00 ◎ピラPerBackBody 松﨑
		16:20-16:50 ◎ピラRefBody 堂本	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 松﨑			16:30-17:20 ◎ピラB+ 加藤
	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 山内	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 松﨑	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 堂本	17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 松﨑		17:50-18:20 ◎ピラRefCore 加藤
	18:20-19:10 ◎ピラB+ 山内	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 松﨑	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松﨑	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 山内	18:20-19:10 ◎ピラB+ 下村	
	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 加藤	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 堂本	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 堂本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 松﨑	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	
	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 加藤	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 堂本	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 堂本	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 松﨑	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 加藤	

【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RefBody	Refresh Body	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
3.5	◎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

◎ … 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+