2026年5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05月02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(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	-
		10分 08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 松崎		08:30–09:00 ◎ピラRefCore 加藤	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 石田	10分 08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 松崎			08:30–09:00 ◎ピラBackStyle 山内							08:30–09:15 Strong Back&Arms 加藤							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 松崎	
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 石田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加藤		10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松崎	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 石田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 山内	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加藤	10分 09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 松崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山内		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラB+ 谷部	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 山内	09:30–10:00 ◎ピラcore 山内	10分 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松崎	09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 加藤		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 谷部	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 加藤	09:30–10:15 Power Basic 谷部	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山内	10分 09:50–10:20 ◎ピラPerBackBody 松崎
	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 石田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山内		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	11:10–11:40 ◎ピラRefCore 加藤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 石田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 加藤	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 加藤		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 谷部	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山内	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山内	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 松崎	11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 山内		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 谷部	10:50–11:35 Strong Back&Arms 加藤	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 谷部	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:50–11:20 ◎ピラControlF 山内	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山内
	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラB+ 山内		12:10–12:55 Power Waist Shape 加藤	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 加藤	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石田	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 松崎	11:50–12:40 ◎ピラB+ 加藤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 加藤		12:10–12:55 Boost Upper&Lower 山内	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 谷部	11:50–12:40 ◎ピラB+ 谷部	12:10–12:40 ◎ピラControlF 山内	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 加藤		12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 山内	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 山内	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 谷部	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 加藤	12:10–12:55 Power Basic 山内
	13:30–14:15 Power Basic 加藤							13:20–13:50 ◎ピラRefCore 谷部					13:10–13:40 ◎ピラControlF 山内	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 谷部				13:30–14:00 ◎ピラRefBody 加藤				13:10–14:00 ◎ピラB+ 加藤	
	14:50–15:20 ◎ピラRefCore 石田	14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 加藤		15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 松崎	14:55–15:40 Strong Hip&Legs 加藤	15:30–16:00 ◎ピラRefCore 石田			14:50–15:35 Strong Hip&Legs 加藤			15:00–15:50 ◎ピラLower+ 前川		14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 山内	14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 谷部	10分 15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 松崎			14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 前川			14:30–15:00 ◎ピラHipLine 山内	15:10–15:40 ◎ピラHipLine 山内	
		16:10–16:40 ◎ピラRefCore 谷部		16:10–17:00 ◎ピラB+ 石田	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 谷部	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 山内			16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 谷部							16:10–17:00 ◎ピラLower+ 山内							16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 谷部	
		17:15–18:00 Boost Upper&Lower 谷部		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 石田	17:30–18:20 ◎ピラB+ 谷部	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 山内			17:30–18:20 ◎ピラB+ 谷部		10分 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 松崎		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 加藤		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 山内	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 山内					17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 谷部		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 前川	17:30–18:20 ◎ピラB+ 谷部	
	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 谷部						18:40–19:10 ◎ピラControlF 山内	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 加藤			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 山内	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 松崎	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 谷部	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 加藤	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 谷部			18:40–19:10 ◎ピラBackStyle 山内	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 松崎	19:00–19:30 ◎ピラControlF 山内	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 松崎	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 加藤	
	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 谷部						19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山内	19:40–20:25 Power Waist Shape 谷部			10分 20:00–20:30 ◎ピラControlF 山内	10分 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 松崎	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 谷部	20:00–20:45 Power Basic 加藤	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 谷部			19:40–20:30 ◎ピラB+ 山内	10分 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 松崎	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 山内	10分 20:00–20:30 ◎ピラcore 松崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 谷部	
	21:20–21:50 ◎ピラControlF 山内						21:00–21:45 Power Basic 石田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷部			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松崎	21:00–21:45 Strong Back&Arms 加藤	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 加藤	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 谷部	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 山内			21:00–21:45 Power Waist Shape 松崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 山内	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 松崎	21:00–21:50 ◎ピラB+ 谷部	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 谷部	

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	-
09:30-10:15 Boost Upper&Lower 石田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷部	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石田	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松崎	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 谷部	定休日
10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石田	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 谷部	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 山内	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 石田	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷部	
10分 12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷部	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 谷部	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 石田	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松崎	
13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石田			13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長坂	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長坂	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松崎	
					15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 谷部	
			16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石田		16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 石田	
		16:50-17:35 Boost Upper&Lower 谷部		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石田		
	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長坂				17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石田	
18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 松崎		18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	18:40-19:25 Power Basic 谷部	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松崎		
	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加藤					
19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤		19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 山内		
	20:00-20:45 Strong Back&Arms 加藤		20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 谷部			
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 松崎	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 谷部	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内		

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	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	◎ﾋﾞﾗ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	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+