2026年6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16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(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	Aスタジオ
						08:30–09:00 ◎ヒラPerBackBody 山内							08:30–09:20 ◎ヒラLower+ 長坂							08:30–09:20 ◎ヒラUpper+ 石田					
	09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 山内	09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 松崎	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 加藤	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 谷部	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 長坂	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 山内		09:30–10:00 ◎ヒラcore 松崎	09:30–10:00 ◎ヒラRefBody 加藤	09:30–10:15 Strong Back&Arms 谷部	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 加藤	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 山内	09:50–10:40 ◎ヒラUpper+ 長坂		09:30–10:00 ◎ヒラTotalBody 松崎	09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 加藤	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 谷部	09:30–10:00 ◎ヒラcore 松崎	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 谷部	09:50–10:40 ◎ヒラB+ 石田		09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 山内	09:30–10:00 ◎ヒラPerBackBody 山内	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 石田
	10:30–11:15 Power Basic 山内	10:30–11:00 ◎ヒラRefCore 石田	10:50–11:40 ◎ヒラB+ 加藤	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 谷部	10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 加藤	10:50–11:35 Power Basic 石田		10:30–11:20 ◎ヒラB+ 山内	10:30–11:00 ◎ヒラPerBackBody 松崎	10:50–11:40 ◎ヒラLower+ 谷部	10:50–11:35 Power Waist Shape 加藤	10:50–11:40 ◎ヒラH&L+ 山内	11:10–12:00 ◎ヒラWaist+ 谷部		10:30–11:00 ◎ヒラPerBackBody 松崎	10:50–11:20 ◎ヒラRefBody 加藤	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 谷部	10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 加藤	10:50–11:20 ◎ヒラRefCore 谷部	11:10–12:00 ◎ヒラH&L+ 山内		10:30–11:20 ◎ヒラB+ 石田	10:30–11:15 Power Waist Shape 山内	10:50–11:40 ◎ヒラB+ 石田
	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	11:30–12:20 ◎ヒラB+ 石田	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 長坂	12:10–12:40 ◎ヒラPerBackBody 山内	11:50–12:40 ◎ヒラH&L+ 加藤			11:50–12:20 ◎ヒラRefBody 加藤	11:30–12:20 ◎ヒラUpper+ 石田	12:10–12:40 ◎ヒラBackStyle 山内	12:10–13:00 ◎ヒラLower+ 谷部	12:10–12:40 ◎ヒラTotalBody 松崎			11:30–12:20 ◎ヒラLower+ 長坂	11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 石田	12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 山内	11:50–12:40 ◎ヒラB+ 加藤	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	12:30–13:15 Strong Back&Arms 山内		11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 加藤	11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	12:10–12:40 ◎ヒラControlF 山内
	13:10–14:00 ◎ヒラH&L+ 山内		13:30–14:20 ◎ヒラUpper+ 長坂	13:10–13:40 ◎ヒラTotalBody 山内		13:50–14:40 ◎ヒラUpper+ 長坂		12:50–13:40 ◎ヒラLower+ 長坂	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 石田	13:10–14:00 ◎ヒラB+ 山内	13:30–14:00 ◎ヒラRefBody 加藤		13:50–14:20 ◎ヒラRefCore 石田		12:50–13:40 ◎ヒラUpper+ 長坂	13:10–14:00 ◎ヒラB+ 石田	13:30–14:00 ◎ヒラControlF 山内	13:40–14:30 ◎ヒラWaist+ 石田	13:10–14:00 ◎ヒラB+ 谷部			13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 長坂	13:10–14:00 ◎ヒラLower+ 山内
	17:00–17:50 ◎ヒラB&A+ 谷部	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 石田		17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 山内	15:00–15:50 ◎ヒラUpper+ 長坂 16:20–16:50 ◎ヒラTotalBody 松崎 17:20–18:10 ◎ヒラB&A+ 加藤	15:10–16:00 ◎ヒラLower+ 長坂 16:30–17:20 ◎ヒラB&A+ 松崎 17:50–18:20 ◎ヒラcore 松崎		16:00–16:30 ◎ヒラRefCore 石田 17:20–18:10 ◎ヒラLower+ 石田			14:50–15:35 Power Basic 石田 16:10–17:00 ◎ヒラLower+ 加藤 17:30–18:20 ◎ヒラB&A+ 加藤		14:10–14:55 Strong Back&Arms 谷部 16:20–17:10 ◎ヒラUpper+ 山内 17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 谷部	14:30–15:20 ◎ヒラLower+ 加藤 17:10–17:40 ◎ヒラRefCore 石田	15:00–15:30 ◎ヒラRefBody 加藤 16:00–16:45 Power Basic 松崎 17:20–18:10 ◎ヒラB+ 石田	15:30–16:20 ◎ヒラB+ 加藤 17:20–17:50 ◎ヒラRefCore 石田	15:10–15:40 ◎ヒラPerBackBody 山内 16:10–17:00 ◎ヒラB+ 加藤 17:30–18:20 ◎ヒラLower+ 加藤		15:00–15:50 ◎ヒラH&L+ 加藤 16:20–16:50 ◎ヒラBackStyle 山内 17:20–17:50 ◎ヒラRefBody 加藤	17:00–17:45 Strong Back&Arms 谷部
	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 長坂	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 長坂	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 長坂	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 石田	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 谷部			18:40–19:30 ◎ヒラUpper+ 長坂	18:40–19:10 ◎ヒラControlF 山内	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 山内	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 長坂	18:40–19:10 ◎ヒラRefBody 加藤			19:00–19:30 ◎ヒラRefCore 谷部	18:20–19:05 Strong Hip&Legs 松崎	18:40–19:10 ◎ヒラRefCore 石田	18:20–19:10 ◎ヒラB+ 石田	18:40–19:30 ◎ヒラLower+ 長坂			18:40–19:25 Boost Upper&Lower 谷部	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 加藤	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 谷部
	19:40–20:25 Power Waist Shape 谷部	20:00–20:30 ◎ヒラPerBackBody 松崎	20:00–20:45 Power Basic 加藤	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 石田	20:00–20:50 ◎ヒラB+ 谷部			20:00–20:30 ◎ヒラRefCore 石田	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 長坂	19:40–20:30 ◎ヒラWaist+ 石田	20:00–20:50 ◎ヒラB+ 谷部	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 石田			20:00–20:50 ◎ヒラB+ 山内	19:40–20:30 ◎ヒラLower+ 長坂	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 谷部	19:40–20:30 ◎ヒラUpper+ 長坂	20:00–20:30 ◎ヒラRefBody 加藤			20:00–20:50 ◎ヒラLower+ 谷部	19:40–20:30 ◎ヒラB&A+ 谷部	19:40–20:30 ◎ヒラB+ 石田
	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 谷部	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 長坂	21:20–21:50 ◎ヒラControlF 山内	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 加藤	21:20–21:50 ◎ヒラcore 松崎			21:00–21:50 ◎ヒラB&A+ 谷部	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 長坂	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 石田	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 谷部	21:00–21:50 ◎ヒラH&L+ 加藤			21:20–21:50 ◎ヒラBackStyle 山内	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 長坂	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 石田	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 長坂	21:00–21:50 ◎ヒラB&A+ 加藤			21:20–21:50 ◎ヒラcore 松崎	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 谷部	21:00–21:50 ◎ヒラH&L+ 加藤

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
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラB+ 谷部 10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 谷部 12:10-13:00 ◎ピラLower+ 加藤 13:30-14:15 Boost Upper&Lower 加藤 14:50-15:20 ◎ピラPerBackBody 山内 16:00-16:50 ◎ピラB+ 石田 17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 石田 18:40-19:10 ◎ピラControlF 山内 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 長坂 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 長坂	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 谷部 09:50-10:40 ◎ピラLower+ 谷部 11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 松崎 12:30-13:00 ◎ピラTotalBody 松崎 14:50-15:40 ◎ピラLower+ 長坂 16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 山内 17:30-18:20 ◎ピラB+ 山内	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 石田 10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 松崎 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 長坂 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 長坂 14:10-15:00 ◎ピラB+ 谷部 17:40-18:30 ◎ピラB+ 谷部 19:00-19:30 ◎ピラRefCore 谷部 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 山内 21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長坂 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 長坂 12:20-13:05 Boost Upper&Lower 松崎 13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 松崎 15:00-15:30 ◎ピラHipLine 山内 18:40-19:30 ◎ピラB+ 松崎 20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 山内 21:20-21:50 ◎ピラRefBody 山内

【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	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	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+