2026年7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06月16日02:08 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
				08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 加藤							08:30–09:00 ◎ピラcore 松崎							08:30–08:00 SP 山内		08:30–09:20 ◎ピラLower+ 長坂				
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 加藤	09:30–10:15 Power Waist Shape 谷部	09:30–10:00 ◎ピラControlF 山内	09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 加藤		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 徳永	09:30–10:00 ◎ピラcore 松崎	09:30–10:15 Strong Back&Arms 加藤	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 加藤	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 谷部	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 徳永		09:30–10:00 ◎ピラHipLine 山内	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 石田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山内	09:30–10:20 ◎ピラB+ 加藤	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 石田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 谷部		09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 長坂	09:30–10:00 SP 山内	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長坂	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山内
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 加藤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 谷部	10:30–11:00 ◎ピラcore 山内	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 長坂		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 徳永	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 徳永	10:40–11:10 ◎ピラChestSR 加藤	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 加藤	●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 谷部	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 松崎		10:30–11:00 ◎ピラRefCore 石田	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 石田	10:50–11:20 ◎ピラControlF 山内	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 加藤	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 石田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 谷部	11:10–11:40 SP 加藤	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 石田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 谷部	10:30–11:00 SP 山内
	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 谷部	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 石田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 長坂	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 長坂		12:10–12:40 ◎ピラControlF 山内	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 長坂	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 石田	11:40–12:10 ◎ピラPerBackBody 山内		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 長坂		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 徳永	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 谷部	11:50–12:20 SP 山内	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 徳永	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 徳永		12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 谷部	11:50–12:40 ◎ピラB+ 石田	12:10–12:40 SP 山内	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 徳永
	13:10–14:00 ◎ピラB+ 加藤	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 石田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 長坂	13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 山内		13:10–13:40 ◎ピラHipLine 山内	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 長坂	12:40–13:30 ◎ピラB+ 加藤	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 徳永		13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 加藤		14:40–15:30 ◎ピラLower+ 長坂	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 谷部	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 山内	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 徳永	13:00–13:30 SP 山内	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 長坂	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 加藤	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 山内	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 徳永
		14:20–14:50 ◎ピラChestSR 加藤						14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 山内	14:00–14:50 ◎ピラLower+ 徳永	14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 長坂			14:20–14:50 ◎ピラControlF 松崎	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 長坂	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 谷部	14:20–14:50 SP 加藤	13:50–14:20 ◎ピラRefCore 石田		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 徳永	14:10–15:00 ◎ピラB+ 石田		13:40–14:30 ◎ピラLower+ 徳永
		15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 加藤	15:00–15:50 ◎ピラB+ 石田	14:50–15:40 ◎ピラWaist+ 石田		15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 松崎	15:00–15:50 ◎ピラB+ 谷部	15:00–15:30 ◎ピラControlF 山内	15:20–16:10 ◎ピラB+ 山内	15:20–15:50 ◎ピラPerBackBody 山内	14:50–15:35 Power Basic 石田		15:20–16:10 ◎ピラLower+ 徳永	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 長坂			15:20–16:10 ◎ピラH&L+ 加藤	14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 石田	15:10–15:40 SP 加藤	15:30–16:00 ◎ピラPerBackBody 松崎		15:00–15:50 ◎ピラB+ 石田
		16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 松崎	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 山内	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 石田		16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 松崎	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 長坂		16:40–17:10 ◎ピラcore 山内	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 長坂	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 長坂		16:00–16:30 ◎ピラChestSR 加藤	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 徳永	16:50–17:20 ◎ピラPerBackBody 山内	16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 谷部		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 長坂	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 徳永	16:40–17:10 SP 加藤	16:30–17:15 Power Basic 谷部	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 石田
	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 山内	17:40–18:10 ◎ピラcore 松崎	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 徳永	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 谷部		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 谷部	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 谷部	17:00–17:50 ◎ピラB+ 石田		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 長坂	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 長坂		17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 谷部				17:40–18:10 ◎ピラControlF 山内	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 長坂	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 徳永	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 徳永	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 石田	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 加藤
	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 山内	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 加藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 徳永			18:40–19:30 ◎ピラB+ 谷部	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 徳永	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 山内	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 石田	19:00–19:50 ◎ピラB+ 谷部			18:20–19:10 ◎ピラB+ 谷部	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 加藤	18:20–19:05 Strong Back&Arms 谷部		19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 長坂			19:00–19:30 ◎ピラControlF 松崎	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 石田	18:40–19:10 SP 加藤
	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 谷部	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 徳永	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 石田			20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 石田	20:20–20:50 ◎ピラControlF 松崎	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 長坂	19:40–20:30 ◎ピラB+ 石田	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 山内			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 徳永	19:00–19:30 ◎ピラControlF 松崎	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 徳永	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 長坂	20:20–20:50 ◎ピラChestSR 松崎			20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 加藤	20:00–20:30 SP 加藤	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 谷部
	21:20–21:50 ◎ピラControlF 山内	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 徳永	21:05–21:50 Power Basic 石田			21:20–21:50 ◎ピラRefCore 石田	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 松崎	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 長坂	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 加藤	21:20–21:50 ◎ピラControlF 山内			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 徳永	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 徳永	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 谷部	21:20–21:50 SP 松崎			21:20–21:50 ◎ピラcore 松崎	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 加藤	21:00–21:50 ◎ピラB+ 谷部

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
08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 徳永	定休日					
09:30-10:20 ◎ピラPerBackBody 松崎		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 長坂	09:30-10:20 ◎ピラB+ 谷部	09:30-10:00 SP 加藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長坂	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加藤
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 徳永		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 長坂	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 谷部	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 谷部	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 長坂	10:50-11:40 ◎ピラB+ 石田
12:10-12:40 SP 山内		12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 石田	11:50-12:20 SP 加藤	11:50-12:40 ◎ピラB+ 谷部	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 石田	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 石田
		13:20-13:50 SP 松崎	12:50-13:20 ◎ピラRefBody 加藤	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 松崎	13:10-14:00 ◎ピラB+ 石田	13:10-13:40 ◎ピラControlF 松崎
16:30-17:20 ◎ピラB+ 谷部		14:10-15:00 ◎ピラB+ 谷部	13:50-14:40 ◎ピラB+ 石田	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 徳永	14:30-15:20 ◎ピラUpper+ 長坂	14:00-14:30 SP 加藤
17:50-18:20 SP 加藤		15:20-15:50 ◎ピラRefCore 谷部	15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 長坂	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 徳永	16:20-16:50 SP 山内	14:50-15:40 ◎ピラLower+ 長坂
		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 長坂	16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 石田	16:40-17:30 ◎ピラB+ 加藤	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 山内	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 長坂
		17:40-18:10 SP 松崎	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 長坂	18:00-18:30 ◎ピラcore 松崎	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 徳永	17:30-18:00 SP 松崎
		18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 松崎	19:10-19:55 Boost Upper&Lower 長坂	19:00-19:30 SP 山内		18:30-19:15 Boost Upper&Lower 長坂
		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 徳永	20:20-20:50 SP 山内	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 山内	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 徳永	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 谷部
		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 徳永	21:20-21:50 ◎ピラHipLine 山内	21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 松崎	21:20-21:50 SP 山内	21:00-21:50 ◎ピラB+ 谷部

【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
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

【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)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
16(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
17(金)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
18(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
18(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
20(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
20(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
21(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
21(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
22(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
24(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
24(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
25(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
25(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
27(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
27(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
28(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
28(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
29(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
29(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
30(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
31(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤暉梨
31(金)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分
レッスン後
10分講座

【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+