2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 近鉄八尾店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月26日02:02 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	Aスタジオ
	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 小倉	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 小倉	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 服部	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 服部	定休日	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 福島	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福島	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小川	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小川	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 福島	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 福島	定休日	09:30–10:20 ◎ビラB+ 小倉	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 服部	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 小倉	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 小川	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 服部	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 小倉	定休日	09:30–10:00 ◎ビラcore 小川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福島	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 福島	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福島	09:30–10:20 ◎ビラB+ 福島
	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小倉	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小倉	10:45–11:35 ◎ビラUpper+ 服部	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 服部		10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 福島	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 福島	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小川	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 小川	10:30–11:20 ◎ビラB+ 福島		10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 服部	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 服部	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小倉	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 小川	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 服部	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小倉		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 小川	10:45–11:15 ◎ビラRefBody 小川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 小川	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 服部	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 長谷川
	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 福島	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 服部		11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 福島		11:50–12:20 ◎ビラChestSR 服部	11:50–12:20 ◎ビラPerBackBody 福島	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 小川	11:50–12:20 ◎ビラcore 小川	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 福島	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小倉		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 小倉	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 小倉	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 小川	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 福島	11:50–12:40 ◎ビラB+ 小倉	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 福島		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 長谷川	11:45–12:15 ◎ビラPerBackBody 福島	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 福島	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 福島	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 小倉
				14:10–14:40 ◎ビラChestSR 小川		12:50–13:40 ◎ビラB+ 小倉	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 小川										13:10–13:40 ◎ビラStretchC 長谷川			12:45–13:35 ◎ビラLower+ 小川	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 長谷川			
				15:10–15:40 ◎ビラRefCore 服部							15:10–15:40 ◎ビラRefBody 福島							15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 小倉						
				16:10–17:00 ◎ビラLower+ 小川							16:10–17:00 ◎ビラWaist+ 服部							16:30–17:00 ◎ビラStretchC 小川						
				17:30–18:20 ◎ビラB+ 福島		17:45–18:15 ◎ビラPerBackBody 福島	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 福島				17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 小倉						17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 小倉	17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 福島					17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 小倉
	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 小倉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 服部	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小川	18:50–19:20 ◎ビラcore 小川		18:45–19:15 ◎ビラRefCore 小倉	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小川	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 福島	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小倉	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小川	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 服部		18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 福島	18:40–19:30 ◎ビラB+ 小倉	19:00–19:30 ◎ビラcore 小川	18:45–19:35 ◎ビラLower+ 福島	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 長谷川	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 小川		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 小倉	18:20–19:10 ◎ビラB+ 小倉	18:45–19:35 ◎ビラWaist+ 小倉	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 服部	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 長谷川
	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 福島	20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 小川	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 小川			19:45–20:30 Power Basic 服部	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 服部	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小倉	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 小倉	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 服部			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 小川	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 福島	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 福島	20:05–20:35 ◎ビラStretchC 長谷川	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 小川		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 長谷川	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 服部	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 長谷川	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 小川	20:00–20:50 ◎ビラB+ 小倉
	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 福島	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 小川	21:00–21:50 ◎ビラB+ 小倉			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小倉	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 服部	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 小倉	21:00–21:50 ◎ビラB+ 小倉	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 服部			21:20–21:50 ◎ビラRefBody 福島	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 福島	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 福島	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 長谷川	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 小川		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小倉	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 小倉	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小倉	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小川	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 長谷川

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小川		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 服部	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 小倉	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 長谷川
10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小川		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 長谷川	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 小倉	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 服部	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小倉
11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 服部		11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 福島	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 長谷川	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 福島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 長谷川
15:00–15:30 ◎ピラRefBody 小川					
16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 服部				16:10–16:40 ◎ピラChestSR 小川	
17:20–18:10 ◎ピラB+ 小倉		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 長谷川		17:10–18:00 ◎ピラLower+ 福島	
18:40–19:10 ◎ピラRefCore 長谷川		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小川	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 長谷川	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 小川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小倉
		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 福島	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 小川		20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 福島
		21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 小川	21:20–21:50 ◎ピラcore 小川		21:00–21:50 ◎ピラB+ 福島

定休日

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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

◎ … 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）

【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+