2026年5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29日02:07 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	-
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長谷川	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 服部	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小川	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小川	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小倉	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小倉	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 服部	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小倉	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 谷口	09:30–10:00 ◎ピラControlF 長谷川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 谷口	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 谷口	定休日	09:30–10:00 ◎ピラcore 小川	09:30–10:15 Power Basic 小川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小倉	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小倉	09:30–10:00 ◎ピラControlF 小川	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小川	
	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 長谷川			10:50–11:20 ◎ピラStretchC 小川	10:30–11:00 ◎ピラcore 小川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 谷口	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小倉	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 小倉	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 小倉		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 長谷川	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 谷口	10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 服部	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 服部	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 服部	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 長谷川		10:30–11:20 ◎ピラB+ 小倉	10:45–11:15 ◎ピラControlF 小川	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 小倉	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 小倉	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 服部	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 小川	
	10:50–11:35 Power Basic 長谷川				11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 長谷川																		10:45–11:35 ◎ピラB+ 小倉	
	12:05–12:35 ◎ピラcore 小川	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 服部		11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小倉		12:10–12:40 ◎ピラRefCore 小倉	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 長谷川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 谷口	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 長谷川		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 谷口	11:50–12:35 Power Basic 小川	12:05–12:35 ◎ピラControlF 小川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 谷口	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小倉	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小倉		11:50–12:40 ◎ピラJumpM 小川	11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 服部	11:45–12:15 ◎ピラPerBackBody 小川	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 長谷川	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小川	12:05–12:35 ◎ピラPerBackBody 小川	
	13:05–13:55 ◎ピラB+ 小倉				12:50–13:40 ◎ピラLower+ 谷口		13:10–13:40 ◎ピラControlF 小川	13:10–14:00 ◎ピラJumpM 小川			13:10–14:00 ◎ピラB+ 長谷川			13:10–13:40 ◎ピラRefBody 服部	13:10–13:40 ◎ピラControlF 長谷川			13:10–13:40 ◎ピラRefCore 小倉	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 谷口	12:45–13:35 ◎ピラUpper+ 谷口	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 長野	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 服部	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 長野	
								14:30–15:20 ◎ピラLower+ 谷口										14:10–15:00 ◎ピラLower+ 長野	14:25–15:15 ◎ピラUpper+ 谷口			14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 泊		
				15:15–16:00 Boost Upper&Lower 小倉	15:10–16:00 ◎ピラB&A+ 服部	15:10–15:40 ◎ピラChestSR 服部										15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 谷口							15:10–15:40 ◎ピラRefCore 小倉	
		16:30–17:00 ◎ピラRefBody 長谷川		16:30–17:00 ◎ピラControlF 小川	16:30–17:00 ◎ピラcore 小川	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 谷口			16:30–17:20 ◎ピラLower+ 小倉				16:20–16:50 ◎ピラRefBody 服部			16:30–17:20 ◎ピラJumpM 小川				16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 長野		16:10–17:00 ◎ピラLower+ 谷口	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 谷口	
	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 小川	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 服部		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 小倉	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 谷口	17:30–18:00 ◎ピラRefBody 長谷川	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 谷口	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 小倉	17:50–18:20 ◎ピラStretchC 長谷川		17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 谷口	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 服部	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 小倉	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 谷口	17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 服部	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 小倉		17:45–18:15 ◎ピラRefBody 服部	17:20–18:10 ◎ピラJumpM 長谷川		18:00–18:30 ◎ピラRefCore 小倉	17:25–18:10 Power Basic 長谷川	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 小倉	
	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 小川	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 長谷川		18:30–19:20 ◎ピラWaist+ 服部	18:50–19:20 ◎ピラStretchC 長谷川	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 谷口	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 小川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 谷口	18:50–19:20 ◎ピラControlF 長谷川		19:05–19:35 ◎ピラRefBody 長谷川	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 長谷川	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 谷口	18:45–19:35 ◎ピラB&A+ 服部	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 長谷川	18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 小川		18:45–19:30 Boost Upper&Lower 長谷川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 谷口	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 谷口	19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 服部	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 谷口	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 谷口	
	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 小倉						20:00–20:30 ◎ピラRefBody 長谷川	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 小川			20:05–20:35 ◎ピラTotalBody 小川	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 小倉	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 谷口	20:05–20:50 Boost Upper&Lower 長谷川	20:05–20:35 ◎ピラTotalBody 小川			20:00–20:30 ◎ピラControlF 長谷川	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 谷口	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 長谷川		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 長谷川	
	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 小倉						21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷口	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口			21:05–21:50 Boost Upper&Lower 小川	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 小倉	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小倉	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 長谷川	21:05–21:50 Power Basic 小川			21:20–21:50 ◎ピラStretchC 長谷川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 谷口	21:20–21:50 ◎ピラcore 小川	21:20–21:50 ◎ピラControlF 長谷川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 谷口		

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	-
09:30-10:20 ◎ビラB+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 長谷川	09:30-10:15 Power Basic 長谷川	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 谷口	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 服部	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 服部	定休日
10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 谷口	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 服部	10:45-11:15 ◎ビラRefBody 長谷川	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 小川	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 小川	10:30-11:20 ◎ビラB+ 長谷川	
12:10-12:40 ◎ビラStretchC 長谷川	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 服部	11:45-12:15 ◎ビラRefCore 小倉	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 泊	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 服部	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 長谷川	
13:10-14:00 ◎ビラLower+ 泊	13:10-13:40 ◎ビラControlF 小川	12:45-13:35 ◎ビラLower+ 長野	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 小川	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 泊	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 小倉	
17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 谷口		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 長野	17:25-18:15 ◎ビラLower+ 長野	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 泊	16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 服部	
18:40-19:30 ◎ビラLower+ 谷口	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 小倉	18:40-19:10 ◎ビラStretchC 長谷川	18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 泊	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 小川	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 谷口	
20:05-20:35 ◎ビラTotalBody 小川	20:00-20:50 ◎ビラJumpM 小川	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 谷口	20:05-20:50 Power Basic 小倉	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 小倉	18:50-19:20 ◎ビラRefCore 小倉	
21:05-21:50 Power Basic 小川	21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 小川	21:00-21:50 ◎ビラB+ 小倉	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 小倉	21:00-21:50 ◎ビラB+ 小倉		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF	Control Flow	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+