# 2026年6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06月20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(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 |
| | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>小川 | 09:30–10:00<br>◎ビラTotalBody<br>小川 | 09:30–10:20<br>◎ビラJumpM<br>小川 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 09:30–10:00<br>◎ビラPerBackBody<br>小川 | 09:30–10:20<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 09:30–10:20<br>◎ビラH&L+<br>服部 | 09:30–10:00<br>◎ビラcore<br>小川 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>長野 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 09:30–10:00<br>◎ビラPerBackBody<br>服部 | | 09:30–10:00<br>◎ビラcore<br>小川 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>泊 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 09:30–10:20<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | ●09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>泊 | | 09:30–10:20<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | 09:30–10:00<br>◎ビラChestSR<br>服部 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>泊 |
| | 10:50–11:20<br>◎ビラControlF<br>小川 | 10:30–11:20<br>◎ビラUpper+<br>小川 | 10:50–11:20<br>◎ビラStretchC<br>小川 | 10:50–11:20<br>◎ビラcore<br>小川 | ●10:30–11:20<br>◎ビラB+<br>小倉 | 10:50–11:20<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>長野 | 10:50–11:20<br>◎ビラChestSR<br>服部 | 10:30–11:20<br>◎ビラB+<br>小川 | 10:50–11:20<br>◎ビラChestSR<br>小川 | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>泊 | 10:30–11:20<br>◎ビラH&L+<br>服部 | | 10:30–11:00<br>◎ビラTotalBody<br>小川 | 10:50–11:20<br>◎ビラControlF<br>小川 | ●10:50–11:40<br>◎ビラH&L+<br>中嶋 | 10:30–11:20<br>◎ビラWaist+<br>小倉 | 10:50–11:40<br>◎ビラB+<br>小倉 | ●10:50–11:40<br>◎ビラUpper+<br>高城 | | 10:50–11:20<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 10:30–11:20<br>◎ビラUpper+<br>小倉 | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>高城 |
| | 11:50–12:20<br>◎ビラChestSR<br>小川 | 11:50–12:40<br>◎ビラJumpM<br>小川 | 11:50–12:40<br>◎ビラLower+<br>泊 | 11:50–12:20<br>◎ビラTotalBody<br>小川 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>泊 | | 12:10–12:55<br>Boost Upper&Lower<br>泊 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 11:50–12:20<br>◎ビラPerBackBody<br>小川 | 11:50–12:40<br>◎ビラWaist+<br>服部 | 12:10–12:40<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>長野 | | 11:30–12:20<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 11:50–12:40<br>◎ビラLower+<br>泊 | 12:10–12:40<br>◎ビラStretchC<br>中嶋 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 12:10–12:40<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 12:10–12:40<br>◎ビラPerBackBody<br>小川 | | 11:50–12:40<br>◎ビラLower+<br>泊 | 11:50–12:20<br>◎ビラPerBackBody<br>服部 | ●12:10–13:00<br>◎ビラUpper+<br>高城 |
| | 12:50–13:40<br>◎ビラUpper+<br>服部 | 13:10–14:00<br>◎ビラLower+<br>小川 | 13:10–14:00<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 12:50–13:40<br>◎ビラLower+<br>長野 | 13:10–13:40<br>◎ビラcore<br>小川 | 13:10–13:40<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | 13:10–14:00<br>◎ビラLower+<br>長野 | | 12:50–13:40<br>◎ビラUpper+<br>泊 | | 13:20–14:05<br>Boost Upper&Lower<br>泊 | 13:10–13:40<br>◎ビラcore<br>小川 | | 12:50–13:40<br>◎ビラLower+<br>泊 | 13:10–13:55<br>Power Basic<br>小川 | 13:20–14:10<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 13:10–13:55<br>Boost Upper&Lower<br>泊 | | 13:10–14:00<br>◎ビラLower+<br>泊 | | 13:10–14:00<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 13:30–14:00<br>◎ビラChestSR<br>服部 |
| | | 14:30–15:00<br>◎ビラChestSR<br>小川 | | | 14:10–15:00<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | | | | 14:30–15:00<br>◎ビラStretchC<br>小川 | 14:10–15:00<br>◎ビラLower+<br>泊 | | | 14:50–15:40<br>◎ビラLower+<br>長野 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 14:50–15:40<br>◎ビラLower+<br>泊 | | | | 15:30–16:00<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | | | | | | | | | 15:10–16:00<br>◎ビラUpper+<br>高城 | | | | | |
| | 16:05–16:50<br>Power Basic<br>服部 | | | | 16:10–16:40<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 16:10–16:40<br>◎ビラPerBackBody<br>服部 | | | | | | | 16:10–17:00<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | | 16:20–17:05<br>Boost Upper&Lower<br>長野 | | | | | | | 16:20–17:10<br>◎ビラLower+<br>高城 | | 16:40–17:10<br>◎ビラRefCore<br>小倉 |
| | | | | | | 17:10–17:55<br>Boost Upper&Lower<br>長野 | | | | | | | | | | | | | | 16:30–17:00<br>◎ビラChestSR<br>小川 | | | | |
| | 17:20–18:10<br>◎ビラWaist+<br>小倉 | 17:20–18:10<br>◎ビラB+<br>小倉 | 17:25–18:15<br>◎ビラUpper+<br>長野 | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>長野 | | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>泊 | | 17:40–18:10<br>◎ビラPerBackBody<br>服部 | | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 17:30–18:00<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | 17:40–18:30<br>◎ビラH&L+<br>服部 | | 17:20–18:05<br>Boost Upper&Lower<br>長野 | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 17:40–18:10<br>◎ビラcore<br>小川 | ●17:30–18:20<br>◎ビラLower+<br>長野 | | 17:40–18:10<br>◎ビラcore<br>小川 | 17:40–18:10<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 17:40–18:10<br>◎ビラStretchC<br>小川 |
| | | | | ●18:25–19:15<br>◎ビラUpper+<br>長野 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>長野 | 18:40–19:25<br>Boost Upper&Lower<br>小倉 | 18:40–19:10<br>◎ビラPerBackBody<br>小川 | | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>長野 | 18:30–19:20<br>◎ビラLower+<br>長野 | | 18:40–19:30<br>◎ビラB+<br>小倉 | 18:40–19:10<br>◎ビラControlF<br>小川 | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>泊 | 18:40–19:10<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 18:40–19:30<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | 18:30–19:20<br>◎ビラJumpM<br>小川 | | 19:00–19:30<br>◎ビラChestSR<br>服部 | 18:40–19:30<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | 18:40–19:10<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>長野 | 18:40–19:10<br>◎ビラStretchC<br>小川 | 18:50–19:20<br>◎ビラTotalBody<br>小川 | | 18:40–19:10<br>◎ビラChestSR<br>小川 | 18:40–19:25<br>Boost Upper&Lower<br>長野 | ●18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>高城 |
| | | | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>長野 | 19:45–20:30<br>Power Basic<br>小倉 | | | | | 19:45–20:35<br>◎ビラLower+<br>泊 | | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>泊 | | | | | | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>長野 | | | 19:40–20:30<br>◎ビラUpper+<br>長野 | | | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>高城 | |
| | 20:00–20:50<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 20:00–20:30<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | | 20:00–20:30<br>◎ビラRefBody<br>服部 | | | 20:00–20:30<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | 20:00–20:50<br>◎ビラWaist+<br>小倉 | | 20:00–20:30<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | | 20:00–20:50<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 20:00–20:30<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | | 20:00–20:50<br>◎ビラWaist+<br>服部 | | | | | 20:00–20:30<br>◎ビラChestSR<br>服部 | 20:00–20:45<br>Power Basic<br>小倉 |
| | | | | | 21:00–21:30<br>◎ビラChestSR<br>服部 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21:20–21:50<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 21:00–21:50<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>長野 | | | | ●21:00–21:50<br>◎ビラB&A+<br>小倉 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>泊 | 21:20–21:50<br>◎ビラRefCore<br>小倉 | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>小倉 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>長野 | | | 21:20–21:50<br>◎ビラPerBackBody<br>服部 | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>小倉 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 21:20–21:50<br>◎ビラChestSR<br>服部 | 21:00–21:50<br>◎ビラJumpM<br>小川 | | | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>長野 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>高城 | 21:20–21:50<br>◎ビラControlF<br>小川 |

| 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 | Aスタジオ |
| | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>長野 | 09:30–10:00<br>◎ピラTotalBody<br>小川 | 定休日 | 09:30–10:00<br>◎ピラChestSR<br>服部 | ●09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>長野 |
| | 10:50–11:20<br>◎ピラStretchC<br>小川 | 10:30–11:20<br>◎ピラH&L+<br>谷口 | | 10:30–11:20<br>◎ピラB&A+<br>谷口 | 10:50–11:20<br>◎ピラPerBackBody<br>服部 |
| | 11:50–12:20<br>◎ピラControlF<br>小川 | 11:50–12:40<br>◎ピラB&A+<br>谷口 | | 11:50–12:40<br>◎ピラWaist+<br>服部 | ●11:50–12:40<br>◎ピラUpper+<br>長野 |
| | 12:50–13:40<br>◎ピラUpper+<br>長野 | 13:10–13:40<br>◎ピラStretchC<br>小川 | | 13:10–14:00<br>◎ピラH&L+<br>谷口 | 13:10–13:40<br>◎ピラRefBody<br>服部 |
| | 14:10–15:00<br>◎ピラH&L+<br>谷口 | 14:10–15:00<br>◎ピラH&L+<br>谷口 | | 14:30–15:20<br>◎ピラB&A+<br>谷口 | |
| | 16:10–17:00<br>◎ピラB&A+<br>谷口 | 16:00–16:50<br>◎ピラUpper+<br>高城 | | 16:20–16:50<br>◎ピラPerBackBody<br>小川 | |
| | 17:30–18:00<br>◎ピラChestSR<br>服部 | 17:20–18:10<br>◎ピラLower+<br>泊 | | 17:20–18:10<br>◎ピラUpper+<br>高城 | 17:20–18:10<br>◎ピラLower+<br>高城 |
| | 18:30–19:00<br>◎ピラRefCore<br>服部 | 18:40–19:25<br>Boost Upper&Lower<br>泊 | | 18:40–19:30<br>◎ピラLower+<br>長野 | 18:40–19:30<br>◎ピラUpper+<br>高城 |
| | 19:30–20:20<br>◎ピラH&L+<br>谷口 | | | 20:00–20:30<br>◎ピラControlF<br>小川 | 20:00–20:50<br>◎ピラJumpM<br>小川 |
| | 20:50–21:40<br>◎ピラB&A+<br>谷口 | | | 21:00–21:45<br>Boost Upper&Lower<br>泊 | 21:20–21:50<br>◎ピラRefBody<br>服部 |

【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JumpM | Jump Movement+ | 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 |

◎ … 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+