2026年7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17日02:06 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
	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小倉	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 服部	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 長野	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 小倉	定休日	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 小川	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 高城	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 泊	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 小川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 泊	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小倉	定休日	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高城	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 服部	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 服部	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 泊	09:30–10:00 SP 小川	定休日	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 服部	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 高城	09:30–10:00 SP 服部	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 長野
	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小倉	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 長野	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 服部	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 泊		10:30–11:00 ◎ビラChestSR 小川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 高城	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 泊	10:30–11:00 Cardio Reform Blast 小川	10:50–11:40 ◎ビラJumpM 小川	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 小倉		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 服部	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高城	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高城	10:50–11:20 SP 小川	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 泊	10:30–11:00 ◎ビラStretchC 小川		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 服部	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 高城	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 服部	10:50–11:20 SP 服部
	11:50–12:40 ◎ビラB+ 小倉	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 長野	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 服部	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 泊		11:30–12:20 ◎ビラLower+ 泊	12:10–12:40 ◎ビラcore 小川	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 高城	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 泊	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 小川	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 泊		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 高城	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 服部	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 高城	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 長野	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 長野	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 泊		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 高城	12:10–12:40 SP 小川	11:50–12:35 Power Basic 服部	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 高城
		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 小倉	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 長野	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 小倉		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 泊	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 小川	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 小倉		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 泊	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 泊		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 長野	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 服部	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 小川	13:30–14:00 SP 小倉		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 泊		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 高城	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 泊		
		14:10–15:00 ◎ビラLower+ 高城				14:10–14:40 ◎ビラRefBody 小倉					15:00–15:30 ◎ビラChestSR 服部									14:30–15:00 SP 小倉				
				15:20–15:50 ◎ビラStretchC 小川														15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 高城						
		16:00–16:30 ◎ビラRefCore 小倉	16:00–16:45 Boost Upper&Lower 長野								16:00–16:45 Power Basic 服部			16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 小川							16:10–16:40 Cardio Reform Blast 小川			
	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 泊			16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 高城		16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 長野	16:10–16:40 ◎ビラRefCore 小倉			16:20–17:05 Boost Upper&Lower 泊								16:40–17:10 ◎ビラRefCore 小倉					
		17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 小倉	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 高城				17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 小倉				17:20–18:10 ◎ビラLower+ 高城		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 泊	17:20–17:50 ◎ビラcore 小川		17:40–18:30 ◎ビラB+ 服部	17:10–17:40 SP 小倉	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 高城		17:40–18:30 ◎ビラB+ 小倉	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 泊	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 長野	
	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 小川			17:40–18:10 ◎ビラcore 小川		17:30–18:15 Boost Upper&Lower 長野		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 小倉		17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 服部														
		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高城							18:20–19:05 Boost Upper&Lower 長野						18:20–19:10 ◎ビラJumpM 小川		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 高城							
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 泊		18:40–19:10 ◎ビラStretchC 小川	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 高城		18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 小倉	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 長野	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 長野		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高城	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高城		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 泊	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 長野			19:00–19:30 SP 小倉		19:00–19:50 ◎ビラLower+ 長野	18:40–19:10 SP 小川	18:40–19:30 ◎ビラJumpM 小川	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 小川
		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 泊	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 小川						19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高城						19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 泊		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高城				19:40–20:30 ◎ビラB+ 服部			
	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 泊					20:00–20:50 ◎ビラLower+ 長野	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 小倉	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 長野		20:00–20:30 ◎ビラChestSR 服部			20:00–20:50 ◎ビラH&L+ 小倉	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 小川		20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 小倉			20:20–20:50 SP 小川		20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 長野		20:00–20:30 SP 小川
		21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 泊	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高城				21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 長野		21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 服部	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 高城			21:20–21:50 ◎ビラcore 小川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 泊	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 泊	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 小倉	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 小倉				21:00–21:50 ◎ビラLower+ 服部	21:20–21:50 SP 小川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 泊
	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 小川					21:20–21:50 ◎ビラRefCore 小倉		21:20–21:50 ◎ビラRefBody 小倉											21:20–21:50 Cardio Reform Blast 小川				

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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高城	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 小倉	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 小倉	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 泊	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 小川	09:30-10:00 ◎ピラcore 小川
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 高城		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 泊	10:30-11:00 SP 小倉 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 泊	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 泊	10:50-11:20 SP 小川 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 長野	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 高城 11:50-12:20 SP 小川
12:10-12:40 SP 小川		12:10-12:40 SP 小倉	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 泊	12:10-12:40 SP 服部	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 小川	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 高城
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 長野		13:20-14:05 Boost Upper&Lower 泊		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 高城		
14:30-15:00 ◎ピラChestSR 小川						
16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 泊		16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 長野				
17:40-18:10 SP 小川		17:30-18:00 SP 小川	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 高城	17:40-18:10 SP 服部	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 長野	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 小倉
18:40-19:30 ◎ピラLower+ 泊		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 高城	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 服部	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 服部	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 長野	18:40-19:10 SP 小倉
		20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 高城	20:00-20:30 SP 服部	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 高城	20:20-20:50 ◎ピラChestSR 服部	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 長野
		21:20-21:50 ◎ピラcore 小川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 高城	21:20-21:50 Cardio Reform Blast 小川	21:20-21:50 SP 服部	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 小倉

【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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
17(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
17(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
18(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
18(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
20(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
20(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
21(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
22(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
24(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
24(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
25(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
25(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
27(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
28(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
28(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
29(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
29(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
31(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
31(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩

◎ … 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+