2026年11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11月06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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
定休日	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 服部 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 長野 11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 長野 13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 小倉 14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 小倉 17:20–17:50 ◎ピラcore 小倉 18:20–19:05 Strong Back&Arms 長野 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 久川 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 久川	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 服部 10:30–11:15 Ex45ピラRefBody 服部 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小川 13:10–13:40 Rin–Ballet 小川 15:20–16:10 ◎ピラLower+ 服部 16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 服部 17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 小川 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 長野	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 服部 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 経田 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 服部 13:10–13:40 ◎ピラRefBody 長野 14:10–15:00 ◎ピラLower+ 経田 18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 経田 19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 長野 21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 長野	09:30–10:20 ◎ピラA+ 小川 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 小川 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 経田 13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 経田 17:40–18:30 ◎ピラLower+ 経田 19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 服部 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 服部 21:00–21:45 Ex45ピラRefCore 服部	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 小川 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小川 11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 長野 13:10–13:40 Cardio Reform Blast 小川 16:00–16:45 Boost Upper&Lower 経田 17:20–18:10 ◎ピラLower+ 経田 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 経田 20:00–20:30 ◎ピラRefBody 長野 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 長野	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 小倉 10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小倉 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 経田 13:10–14:00 ◎ピラLower+ 経田 15:20–16:10 ◎ピラJumpM 小川 16:40–17:10 ◎ピラRefCore 小倉 17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 経田 19:00–19:30 Rin–Ballet 小川	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 長野 10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 長野 12:10–12:40 Cardio Reform Blast 小川 13:10–13:40 ◎ピラRefBody 長野 16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 小川 17:40–18:10 ◎ピラRefCore 服部 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 久川 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 久川 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 久川	09:30–10:00 Rin–Ballet 小川 10:30–11:20 ◎ピラJumpM 小川 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 経田 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 長野 16:40–17:10 ◎ピラRefBody 長野 18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 長野 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 服部 21:00–21:50 ◎ピラB+ 服部	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 経田 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 経田 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 服部 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 経田 17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 経田 18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 小倉 20:00–20:45 Power Basic 小倉 21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 小倉	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 服部 10:30–11:00 ◎ピラHipLine 服部 11:30–12:20 ◎ピラB+ 服部 12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 長野 18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 長野 19:20–19:50 ◎ピラRefBody 長野 20:20–20:50 ◎ピラControlF 小川 21:20–21:50 Cardio Reform Blast 小川	09:30–10:20 ◎ピラB+ 小倉 10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小倉 11:50–12:20 ◎ピラcore 小倉 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 経田 16:20–16:50 ◎ピラRefBody 長野 17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 長野 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 経田 20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 小川 21:00–21:50 ◎ピラA+ 小川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小倉 10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 小倉 11:50–12:20 ◎ピラHipLine 服部 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 長野 15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 長野 16:40–17:10 ◎ピラRefBody 長野 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 小倉 18:40–19:30 ◎ピラJumpM 小川	定休日	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小倉 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 経田 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 経田 13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 長野 14:30–15:00 SP 長野 17:20–17:50 SP 小川 18:20–19:10 ◎ピラLower+ 久川 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 久川 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 久川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 経田 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 経田 12:00–12:30 SP 小倉 13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 小倉 14:20–15:10 ◎ピラUpper+ 経田 17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 服部 19:00–19:30 SP 服部 20:00–20:30 Rin–Ballet 小川 21:00–21:50 ◎ピラA+ 小川	09:30–10:00 SP 長野 10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 長野 11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 小川 12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 経田 17:20–17:50 SP 小川 18:20–19:10 ◎ピラA+ 小川 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 経田 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 経田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 長野 10:50–11:35 Ex45ピラRefCore 服部 12:10–13:00 ◎ピラLower+ 長野 13:30–14:00 SP 長野 17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 服部 18:00–18:30 ◎ピラTotalBody 服部 19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 小倉 20:20–20:50 SP 小倉 21:20–21:50 ◎ピラcore 小倉	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 経田 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 経田 12:10–13:00 ◎ピラA+ 小川 13:30–14:00 SP 小川 17:20–18:10 ◎ピラB+ 小倉 18:40–19:10 SP 小倉 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 長野 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 長野	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 経田 10:50–11:40 ◎ピラLower+ 経田 12:10–13:00 ◎ピラB+ 小倉 13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 小倉 14:30–15:00 SP 小倉 16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 経田 17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 長野 19:00–19:30 SP 長野	定休日	09:30–10:00 SP 服部 10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 服部 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 長野 12:50–13:20 ◎ピラRefBody 長野 14:00–14:30 Rin–Ballet 小川 16:20–16:50 SP 小川 17:20–18:10 ◎ピラJumpM 小川 18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 長野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小倉 10:50–11:20 ◎ピラcore 小倉 11:50–12:20 SP 小倉 18:40–19:10 SP 長野 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 経田 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 経田

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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RefBody 長野		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 小倉	09:30–10:00 SP 小倉		09:30–10:00 ◎ピラRefCore 小倉
10:30–11:20 ◎ピラLower+ 長野		10:50–11:20 SP 小倉	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小倉		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 長野
11:50–12:20 Rin-Ballet 小川		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 経田	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 服部		11:50–12:20 SP 小川
12:50–13:20 SP 小川		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 経田	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 経田		12:50–13:20 ◎ピラChestSR 小川
13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 経田	定休日		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 経田	定休日	
			16:20–16:50 SP 小川		16:00–16:30 SP 小倉
17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 経田			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 小川		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 経田
19:00–19:30 ◎ピラcore 小倉		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 経田	18:40–19:30 ◎ピラA+ 小川		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 久川
20:00–20:30 SP 小倉		20:00–20:45 Ex45ピラRefCore 服部			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 久川
21:00–21:45 Boost Upper&Lower 経田		21:20–21:50 SP 服部			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 久川

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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(月)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長野晴菜
16(月)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
17(火)	12:00–12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
17(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	服部茉奈
18(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長野晴菜
18(水)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
19(木)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長野晴菜
19(木)	20:20–20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
20(金)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
20(金)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
21(土)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
21(土)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長野晴菜
23(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	服部茉奈
23(月)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
24(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
24(火)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長野晴菜
25(水)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
25(水)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
27(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
27(金)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	服部茉奈
28(土)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小倉優歩
28(土)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
30(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小川愛美
30(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 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+