2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 川西能勢口店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月14日02:00 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 大森	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大森	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 池原	09:30-10:20 ◎ピラB+ 高岡	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 西野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大森	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 和田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 高岡	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高岡	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 和田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 西野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 高岡	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 和田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 高岡	09:30-10:20 ◎ピラB+ 加見	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 川上	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 高岡	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加見	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大森
				10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大森	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 西野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大森	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 高岡	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 加見	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 大森	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 和田		10:40-11:10 ◎ピラRefCore 高岡	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 高岡	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加見	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加見	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 高岡	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 和田		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 加見	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大森	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 高岡	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 高岡	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加見	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 大森
				12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 高岡	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 大森	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 池原	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大森	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加見	11:50-12:40 ◎ピラB+ 加見	11:50-12:40 ◎ピラB+ 加見		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 和田	12:10-13:00 ◎ピラB+ 和田	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 和田	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 高木	11:50-12:40 ◎ピラB+ 加見	12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 西野		12:10-12:40 ◎ピラRefBody 加見	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 加見	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 高岡	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 西野	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 和田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 和田
				13:30-14:20 ◎ピラB+ 大森	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 加見	13:30-14:20 ◎ピラB+ 大森	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 和田	13:10-14:00 ◎ピラB+ 西野	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 加見	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 大森		13:10-14:00 ◎ピラB+ 和田		13:10-14:00 ◎ピラB+ 加見	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 西野	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 加見			13:10-14:00 ◎ピラLower+ 高岡	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 高木	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 加見	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 西野	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 和田	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 加見
				14:50-15:40 ◎ピラUpper+ 高岡						14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 加見		14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 西野												14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 加見
				16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 高岡						15:50-16:40 ◎ピラLower+ 大森		15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 西野												16:10-16:40 ◎ピラRefBody 和田
																	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 西野							
				17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 西野	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 西野	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 加見		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 和田	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 西野	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 大森		17:10-18:00 ◎ピラLower+ 高岡		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 加見	17:20-18:10 ◎ピラB+ 高木	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 高岡	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 高岡		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 加見	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 久野	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 川上	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 和田	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 高岡	17:10-18:00 ◎ピラB+ 大森
				18:50-19:20 ◎ピラRefBody 西野	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 和田	18:40-19:30 ◎ピラB+ 加見	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 和田	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 高岡	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 加見	18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 加見		18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 和田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 西野	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 高岡	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 高木	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 高岡	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 西野		18:40-19:30 ◎ピラB+ 加見	18:40-19:30 ◎ピラB+ 大森	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 加見	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 和田	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 高岡	●18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 大森
					20:00-20:30 ◎ピラRefCore 西野	20:00-20:50 ◎ピラH&L+ 高岡	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 大森	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 和田	20:00-20:50 ◎ピラB+ 西野			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 西野	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 高岡	20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 加見	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 西野			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 西野	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 高木	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 高岡	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大森	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 西野	
					21:00-21:50 ◎ピラB+ 和田	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 高岡	21:00-21:50 ◎ピラB+ 和田	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 高岡	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 西野			21:00-21:50 ◎ピラB+ 加見	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 和田	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 加見	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 西野			21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 西野	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 高木	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 川上	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 大森	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 西野	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高岡	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小玉	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加見	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野
	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加見	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 小玉	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加見	11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加見
	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 加見	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加見	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 和田	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高岡	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 加見	●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 加見
			13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 和田	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 和田	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西野	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野
						15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加見
						16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西野
			17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加見		17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西野	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高岡
	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西野	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加見	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高岡	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西野	
	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小玉	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西野		19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 高岡	
	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小玉	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加見	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西野	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高岡	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高岡	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50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+