2026年2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28日02:01 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	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加見	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 薮木	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大森	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 浦辺	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 加見	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小割	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大崎	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大森	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 東條	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 小玉	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加見	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 高岡	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 高岡	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 東條	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大森	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大森	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 大森	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 大森	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 加見	09:30-10:20 ◎ピラB+ 加見
		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 薮木	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 薮木	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大森	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 加見	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 加見	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 加見		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大崎	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 大森	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 中村	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 小玉	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 加見	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 高岡		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 高岡	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小玉	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 大森	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 加見	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 大森	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大森		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 加見	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 大森
		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 大森	12:10-13:00 ◎ピラB+ 加見	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 高岡	11:50-12:40 ◎ピラB+ 高岡	11:50-12:35 Power Basic 高岡	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 東條		12:10-12:40 ◎ピラRefBody 大森	12:20-13:05 Power Basic 高岡	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中村	12:05-12:35 ◎ピラRefBody 高岡	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 大森	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 谷口		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加見	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 東條	12:05-12:55 ◎ピラB&A+ 薮木	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 大森	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 加見	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 藤林		11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大森	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 加見
			13:30-14:00 ◎ピラRefCore 薮木		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 高岡	13:05-13:55 ◎ピラLower+ 高岡	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 小割		13:20-13:50 ◎ピラRefCore 大森		13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 大森	13:05-13:50 Power Basic 高岡		13:10-14:00 ◎ピラB+ 加見			13:10-13:55 Boost Upper&Lower 東條				13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 加見		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 大森	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 加見
			14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 加見		14:25-15:15 ◎ピラH&L+ 大森		14:25-15:15 ◎ピラB+ 加見		14:20-15:10 ◎ピラLower+ 加見		14:30-15:00 ◎ピラRefBody 大森			14:30-15:00 ◎ピラRefCore 加見			14:25-15:15 ◎ピラB+ 小玉				14:30-15:00 ◎ピラRefBody 藤林		14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 高岡	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 大森
							15:45-16:15 ◎ピラRefBody 加見				15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 東條			15:30-16:20 ◎ピラLower+ 谷口							15:30-16:00 ◎ピラRefCore 加見		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 高岡	
		16:00-16:50 ◎ピラLower+ 大森											16:05-16:50 Boost Upper&Lower 谷口			16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 大森		16:40-17:10 ◎ピラRefBody 薮木		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 加見	16:30-17:20 ◎ピラB+ 大森			
							16:45-17:35 ◎ピラLower+ 東條				16:50-17:35 Boost Upper&Lower 東條			16:50-17:20 ◎ピラRefBody 高岡									16:50-17:20 ◎ピラRefBody 加見	
		17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 鎌野				17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 大森	18:05-18:35 ◎ピラRefCore 東條				18:05-18:35 ◎ピラRefCore 大森	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 大森	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 谷口	17:50-18:35 Power Basic 加見		17:40-18:10 ◎ピラRefCore 加見		17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 高岡		17:40-18:30 ◎ピラB+ 高岡	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 大森		17:50-18:35 Boost Upper&Lower 大森	
		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 鎌野	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 加見	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 小玉	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 高岡	19:00-19:50 ◎ピラB+ 大森			19:00-19:30 ◎ピラRefCore 大森	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 高岡		19:00-19:50 ◎ピラLower+ 小玉	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 大森			18:40-19:10 ◎ピラRefBody 大森	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 小玉	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 高岡	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 高岡	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 高岡			18:40-19:30 ◎ピラB+ 小玉
		20:00-20:45 Boost Upper&Lower 薮木	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 東田	19:40-20:30 ◎ピラB+ 大森	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 加見	20:20-20:50 ◎ピラTotalBody 高岡			20:00-20:30 ◎ピラRefBody 加見	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 加見		20:20-20:50 ◎ピラRefCore 大森	20:00-20:50 ◎ピラB+ 大森			19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 加見	20:20-20:50 ◎ピラRefBody 加見	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 薮木	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 小玉	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 大森				20:00-20:45 Boost Upper&Lower 大森
		21:15-21:45 ◎ピラRefCore 鎌野	21:00-21:45 Power Basic 東田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 小玉	21:00-21:50 ◎ピラB+ 加見	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 大森			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 大森	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 加見		21:20-21:50 ◎ピラRefBody 大森	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 谷口			21:00-21:45 Power Basic 加見	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 加見	21:00-21:45 Power Basic 薮木	21:15-21:45 ◎ピラTotalBody 高岡	21:15-21:45 ◎ピラRefBody 加見				21:20-21:50 ◎ピラRefBody 小玉

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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H&L+ 小西	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 加見	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大森
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 小西	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 加見	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 高岡
12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 高岡	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 倉田	12:10-13:00 ◎ピラB+ 大森	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 大森
		13:30-14:15 Boost Upper&Lower 鎌野	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 大森
			14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 高岡
			15:10-15:55 Power Basic 高岡
16:20-17:05 Power Basic 高岡			16:25-17:15 ◎ピラLower+ 加見
17:40-18:30 ◎ピラLower+ 大森		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 鎌野	17:45-18:35 ◎ピラWaist+ 加見
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 高岡		
19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 大森		19:00-19:30 ◎ピラRefCore 加見	
	19:40-20:25 Power Basic 香西		
20:20-20:50 ◎ピラRefBody 大森		20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 加見	
	20:55-21:45 ◎ピラB+ 高岡		
21:20-21:50 ◎ピラRefCore 高岡		21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 鎌野	

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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+