2026年4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04月14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(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 ◎ピラUpper+ 宮木	09:30–10:15 Power Basic 大森	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 西中	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 宮木	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大森	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 横山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加見	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 宮木	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮木	09:30–10:15 Power Basic 西中	定休日	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 横山	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 大森	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 大森	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 横山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大森	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西中	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 宮木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加見	09:30–10:20 ◎ピラB+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 加見
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 宮木	10:45–11:15 ◎ピラRefBody 大森	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 西中	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 宮木		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 大森	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 大森	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 加見	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 宮木	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 宮木	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 西中		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 宮木	10:45–11:15 ◎ピラRefBody 横山	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 大森	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 加見	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 宮木	10:50–11:20 ◎ピラcore 西中		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 西中	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 西中	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 加見	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 横山	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 横山
	11:45–12:35 ◎ピラWaist+ 西中		12:05–12:35 ◎ピラChestSR 横山	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 西中		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 横山	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 大森	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西中	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 西中	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 大森	12:05–12:35 ◎ピラRefCore 加見		11:50–12:35 Power Basic 宮木	11:45–12:35 ◎ピラB+ 宮木	12:05–12:35 ◎ピラRefCore 加見	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 加見	11:50–12:35 Power Basic 宮木	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大森		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 和田	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 西中	11:50–12:40 ◎ピラB+ 西中	12:05–12:35 ◎ピラRefBody 大森	12:00–12:50 ◎ピラB+ 西中
	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 横山																							
	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 宮木	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 西中	13:05–13:55 ◎ピラB+ 横山	13:10–13:40 ◎ピラcore 西中		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大森		13:10–13:40 ◎ピラControlF 和田	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 西中	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 宮木	13:05–13:50 Boost Upper&Lower 宮木		13:05–13:35 ◎ピラStretchC 宮木	13:05–13:55 ◎ピラH&L+ 大森	13:05–13:55 ◎ピラB+ 加見	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 横山	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 西中	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 加見		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 西中	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 和田	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 西中	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大森	
		14:25–14:55 ◎ピラControlF 和田		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 大森					14:05–14:35 ◎ピラChestSR 横山		14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 加見							14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 加見					
				15:30–16:00 ◎ピラChestSR 横山							15:40–16:30 ◎ピラH&L+ 宮木							15:30–16:15 Power Basic 西中						
				16:30–17:15 Power Basic 宮木														16:45–17:15 ◎ピラRefBody 和田						
			17:20–17:50 ◎ピラRefBody 和田							17:05–17:50 Power Basic 大森	17:00–17:30 ◎ピラcore 西中			17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 和田	17:15–18:00 Boost Upper&Lower 西中	17:20–18:10 ◎ピラB+ 大森	17:30–18:00 ◎ピラcore 和田			17:05–17:35 ◎ピラRefBody 加見		17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 宮木	17:10–17:40 ◎ピラStretchC 宮木	
	17:30–18:20 ◎ピラB+ 横山			17:45–18:35 ◎ピラB&A+ 大森		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 西中		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 大森					17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 加見					17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 大森			17:20–18:10 ◎ピラB+ 大森			
											18:00–18:30 ◎ピラRefBody 宮木									18:05–18:50 Power Basic 加見				
	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 加見	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 宮木	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 加見			18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 西中	18:35–19:05 ◎ピラStretchC 宮木	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 大森	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 加見	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大森			18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 加見	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 横山	18:30–19:00 ◎ピラControlF 和田	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 大森	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 加見			18:40–19:10 ◎ピラRefBody 大森	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 宮木	18:10–18:55 Power Basic 宮木	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 西中
	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 加見	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 加見	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 加見			19:50–20:20 ◎ピラRefBody 宮木	19:35–20:20 Power Basic 宮木	20:00–20:30 ◎ピラcore 西中	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 加見	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 加見			19:50–20:35 Power Waist Shape 西中	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 横山	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 西中	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 宮木	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 加見			19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 大森	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西中	19:50–20:20 ◎ピラControlF 和田	19:25–20:15 ◎ピラUpper+ 西中	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 西中
	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 加見	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 宮木	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 加見			20:50–21:35 Strong Hip&Legs 宮木	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 西中	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 大森	20:50–21:40 ◎ピラB+ 加見	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 加見			21:05–21:35 ◎ピラRefBody 西中	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 西中	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 西中	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 宮木	20:45–21:35 ◎ピラB+ 加見			20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 大森	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 横山	20:50–21:35 Power Basic 宮木	20:45–21:35 ◎ピラB+ 西中	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 和田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
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
09:30-10:00 ◎ピラRefBody 大森		09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 和田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 西中	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大森	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 加見
10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 大森		10:30-11:20 ◎ピラB+ 加見	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 西中	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 大森	10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 加見
11:50-12:20 ◎ピラStretchC 宮木		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 加見	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 横山	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 横山	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 加見
12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 加見		13:05-13:35 ◎ピラTotalBody 加見	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 横山	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 横山	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 和田
14:10-14:40 ◎ピラRefCore 大森	定休日			14:10-15:00 ◎ピラLower+ 宮木	
15:10-16:00 ◎ピラLower+ 大森				15:30-16:15 Strong Back&Arms 宮木	
16:30-17:15 Power Basic 加見			17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 加見	16:45-17:15 ◎ピラcore 和田	
17:45-18:15 ◎ピラTotalBody 和田		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 大森	18:00-18:50 ◎ピラB+ 加見	17:45-18:15 ◎ピラStretchC 宮木	17:10-18:00 ◎ピラB+ 宮木
		18:30-19:20 ◎ピラLower+ 大森	19:20-20:05 Strong Back&Arms 横山		18:30-19:00 ◎ピラRefBody 宮木
		19:50-20:20 ◎ピラRefBody 宮木	20:35-21:25 ◎ピラLower+ 和田		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 大森
		20:50-21:35 Power Basic 宮木			20:50-21:20 ◎ピラRefCore 大森

【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BackStyle	Beauty Back Style	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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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）

【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+