2026年5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24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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 横山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西中	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 宮木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 和田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 宮木	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 宮木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 宮木	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 宮木	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 宮木	09:30–10:20 ◎ピラB+ 宮木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 加見	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西中	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 宮木	定休日	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 和田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西中	09:30–10:20 ◎ピラB+ 横山	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 加見	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30–10:15 Power Basic 加見	定休日
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 横山	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 横山		10:50–11:20 ◎ピラStretchC 宮木	10:30–11:20 ◎ピラB+ 加見	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 宮木	10:30–11:20 ◎ピラB+ 宮木	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 加見	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 和田		10:50–11:40 ◎ピラB+ 宮木	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 宮木	10:30–11:20 ◎ピラB+ 加見	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 加見	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 西中	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 宮木		10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 加見	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 西中	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 横山	●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 加見	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 宮木	10:45–11:35 ◎ピラLower+ 續木	
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 西中	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 西中		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 横山	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 西中	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 加見	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 横山	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 加見	11:50–12:40 ◎ピラB+ 加見		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 西中	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 横山	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 宮木	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 加見	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 加見	11:45–12:15 ◎ピラcore 西中		11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 加見	12:15–13:05 ◎ピラUpper+ 横山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 續木	11:50–12:35 Power Basic 西中	12:10–12:40 ◎ピラStretchC 和田	12:05–12:55 ◎ピラB+ 宮木	
	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 西中	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 横山		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 横山	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 西中	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 西中	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 西中		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 加見		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 宮木	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 横山	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 宮木	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 横山	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 加見	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 西中		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 宮木	13:35–14:05 ◎ピラPerBackBody 和田	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 西中	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 西中	13:10–14:00 ◎ピラB+ 西中	13:25–13:55 ◎ピラControlF 和田	
		14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 加見		14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 和田	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 加見	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 加見			14:10–15:00 ◎ピラLower+ 宮木							14:25–14:55 ◎ピラRefBody 加見							14:25–15:15 ◎ピラB&A+ 加見	
		15:30–16:15 Power Basic 加見		15:30–16:20 ◎ピラB+ 宮木	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 加見	15:50–16:20 ◎ピラTotalBody 加見			15:30–16:00 ◎ピラControlF 和田							15:25–16:15 ◎ピラUpper+ 加見							15:45–16:15 ◎ピラChestSR 和田	
		16:45–17:15 ◎ピラRefBody 和田							16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 加見															
	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 宮木			16:50–17:35 Boost Upper&Lower 横山	16:50–17:20 ◎ピラChestSR 和田	16:50–17:40 ◎ピラB+ 宮木	17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 加見				16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 西中	17:20–17:50 ◎ピラcore 西中	17:05–17:55 ◎ピラLower+ 加見	16:50–17:35 Power Basic 西中	17:25–17:55 ◎ピラControlF 和田	16:45–17:15 ◎ピラStretchC 宮木		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 宮木	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 横山	17:20–17:50 ◎ピラControlF 和田	17:00–17:50 ◎ピラB+ 横山	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 加見	16:45–17:35 ◎ピラUpper+ 山本	
		17:45–18:35 ◎ピラUpper+ 西中		18:05–18:35 ◎ピラRefCore 横山	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 西中	18:10–18:40 ◎ピラcore 西中	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 加見	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 和田	17:50–18:35 Power Basic 宮木		18:10–18:40 ◎ピラControlF 和田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 西中	18:25–19:10 Boost Upper&Lower 宮木	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 加見	18:25–19:10 Power Basic 西中	17:45–18:35 ◎ピラH&L+ 宮木						18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 加見	18:05–18:35 ◎ピラRefBody 宮木	
	18:00–18:45 Power Basic 宮木																	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 横山	18:20–19:05 Power Basic 加見	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 宮木	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 續木			
	19:15–20:05 ◎ピラUpper+ 西中						19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 西中	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 西中			19:10–20:00 ◎ピラLower+ 加見	19:40–20:10 ◎ピラControlF 和田	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 横山	19:30–20:00 ◎ピラRefCore 加見	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 横山			19:50–20:35 Power Basic 横山	19:35–20:25 ◎ピラLower+ 加見	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 宮木	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宮木	19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 西中		
	20:35–21:25 ◎ピラLower+ 宮木						20:50–21:20 ◎ピラRefBody 西中	20:40–21:30 ◎ピラB+ 西中			20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 加見	20:40–21:30 ◎ピラB+ 西中	21:00–21:30 ◎ピラChestSR 横山	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 西中	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 横山			21:05–21:35 ◎ピラRefBody 宮木	20:55–21:40 Strong Back&Arms 加見	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 宮木	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 宮木	20:30–21:20 ◎ピラB+ 西中		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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+ 山本	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 西中	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30-10:15 Power Basic 横山	09:30-10:00 ◎ピラControlF 和田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 續木	定休日
10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 横山	10:30-11:20 ◎ピラB+ 西中	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加見	10:45-11:15 ◎ピラTotalBody 加見	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 横山	10:50-11:20 ◎ピラcore 西中	
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 續木	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 和田	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 和田	11:45-12:35 ◎ピラUpper+ 山本	11:50-12:40 ◎ピラB+ 宮木	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 横山	
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 山本	●13:10-14:00 ◎ピラB+ 加見	13:05-13:55 ◎ピラH&L+ 西中	13:10-13:40 ◎ピラRefBody 和田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 宮木	
					14:10-14:40 ◎ピラStretchC 和田	
					15:10-15:55 Power Basic 宮木	
					16:25-17:15 ◎ピラH&L+ 西中	
	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 續木	17:15-18:00 Strong Hip&Legs 西中	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 西中	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 宮木	17:45-18:35 ◎ピラB+ 西中	
18:20-18:50 ◎ピラRefBody 加見	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 宮木	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 和田	18:20-19:10 ◎ピラB+ 西中	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 宮木		
19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 加見	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 横山	19:30-20:20 ◎ピラB+ 西中	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 宮木	19:50-20:35 Power Basic 加見		
20:40-21:30 ◎ピラB+ 宮木	20:40-21:30 ◎ピラH&L+ 横山	20:50-21:20 ◎ピラcore 西中	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 宮木	21:05-21:35 ◎ピラTotalBody 加見		

【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
3.5	◎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

◎ … 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
10分

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+