2026年6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05月26日02:10 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14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	-
☀	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 續木	09:30-10:20 ◎ビラB+ 西中	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 西中	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 宮木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 續木	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 西中	定休日	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 和田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30-10:00 ◎ビラcore 西中	09:30-10:15 Power Basic 横山	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 續木	09:30-10:20 ◎ビラB+ 宮木	定休日
	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 續木	10:50-11:20 ◎ビラcore 西中	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 西中	10:50-11:40 ◎ビラB+ 宮木	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 横山	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 西中		10:30-11:15 Power Basic 宮木	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 宮木	10:35-11:25 ◎ビラLower+ 宮木	10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 續木	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 續木	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 和田	
☀	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 和田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 横山	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山本	12:10-12:40 ◎ビラStretchC 和田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 續木	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 續木		11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 山本	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 和田	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 宮木	12:05-12:35 ◎ビラPerBackBody 横山	12:10-12:55 Power Basic 横山	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 宮木	
	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 宮木	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 横山	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 山本	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 山本	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 宮木	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 横山		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 山本		13:10-13:40 Rin-Ballet 和田	13:05-13:55 ◎ビラH&L+ 西中	13:25-13:55 Rin-Ballet 和田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 續木	
					14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 山本	14:10-15:00 ◎ビラLower+ 續木					14:25-15:15 ◎ビラUpper+ 續木		14:30-15:20 ◎ビラUpper+ 山本	
			15:30-16:20 ◎ビラLower+ 山本			15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 續木							15:50-16:20 ◎ビラRefBody 宮木	
				16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 山本										
	17:05-17:50 Power Basic 宮木	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 續木	16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 宮木	17:30-18:00 ◎ビラRefCore 西中	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 横山	16:50-17:20 ◎ビラRefCore 宮木			17:10-17:40 ◎ビラRefCore 宮木	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 西中	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 山本	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 横山	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 續木	
						17:50-18:35 Power Basic 宮木								
☾	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラControlF 和田	18:10-18:40 ◎ビラChestSR 横山	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 山本	18:20-18:50 ◎ビラHipLine 和田			18:20-19:10 ◎ビラLower+ 續木	18:10-18:55 Power Basic 宮木	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 西中	18:20-18:50 ◎ビラcore 西中	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 山本	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 宮木	
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 山本	19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 西中	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 續木	19:50-20:35 Power Basic 西中	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 山本			19:40-20:10 ◎ビラRefBody 宮木	19:25-20:15 ◎ビラUpper+ 續木	19:40-20:30 ◎ビラB+ 宮木	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 西中	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 西中		
	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 宮木	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 續木	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 續木	21:05-21:35 ◎ビラRefBody 西中	20:40-21:30 ◎ビラB+ 宮木			20:40-21:30 ◎ビラB+ 西中	20:45-21:35 ◎ビラLower+ 續木	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 宮木	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山本	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 横山		

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ビラB+ 西中	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 宮木	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 續木	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 和田	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 和田	09:30-10:15 Power Basic 横山	定休日	09:30-10:00 ◎ビラControlF 和田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 横山
	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 西中	10:30-11:20 ◎ビラB+ 宮木	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 續木	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 山本	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 山本	10:45-11:35 ◎ビラUpper+ 續木		10:30-11:20 ◎ビラB+ 宮木	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 山本	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 續木
☀	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 横山	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 西中	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 横山	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山本	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 宮木	12:05-12:35 ◎ビラTotalBody 和田		11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 宮木	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 宮木	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 山本
	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 續木	13:05-13:55 ◎ビラLower+ 山本	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 西中	13:10-13:40 Rin-Ballet 和田	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 山本	13:05-13:35 ◎ビラRefCore 横山		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 山本	13:25-13:55 Rin-Ballet 和田	
		14:25-14:55 ◎ビラcore 西中				14:05-14:55 ◎ビラLower+ 山本				
						15:25-16:15 ◎ビラUpper+ 山本				
	16:00-16:50 ◎ビラLower+ 續木		16:00-16:30 ◎ビラRefCore 横山						16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 山本	
						16:45-17:15 ◎ビラChestSR 横山				
	17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 横山	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 西中	17:00-17:30 ◎ビラRefBody 宮木	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 續木	17:05-17:50 Boost Upper&Lower 宮木			17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 西中	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 續木	
						17:45-18:35 ◎ビラLower+ 續木				
☾	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 横山	18:40-19:10 ◎ビラcore 西中	18:00-18:50 ◎ビラB+ 宮木	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 續木	18:20-18:50 ◎ビラRefCore 宮木			18:20-19:10 ◎ビラB+ 宮木	18:40-19:10 ◎ビラRefCore 宮木	18:20-19:10 ◎ビラLower+ 續木
	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 山本	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 横山	19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 西中	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 西中	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 續木			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 山本	19:40-20:10 ◎ビラRefBody 宮木	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 西中
	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 山本	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 山本	20:40-21:25 Power Basic 西中	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 西中	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 續木			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 西中	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 續木	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 西中

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ
臨時休業	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 續木	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 宮木	定休日	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 横山	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 續木
	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 續木	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 續木		10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 横山	10:50-11:40 ◎ピラB+ 西中
	12:10-12:40 ◎ピラcore 西中	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山本		11:50-12:20 ◎ピラRefCore 西中	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 續木
	13:10-14:00 ◎ピラB+ 西中	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 和田		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 山本	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 宮木
		14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 續木			
		15:30-16:00 ◎ピラRefCore 宮木			
		16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 宮木			
	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 山本			17:20-17:50 Rin-Ballet 和田	17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 西中
		17:50-18:40 ◎ピラLower+ 山本			
	18:20-19:05 Strong Back&Arms 西中			18:20-18:50 ◎ピラcore 西中	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 宮木
	19:35-20:05 ◎ピラTotalBody 和田			19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 山本	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 宮木
	20:35-21:25 ◎ピラUpper+ 山本			20:40-21:30 ◎ピラLower+ 山本	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 宮木

【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

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+