2026年7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06月24日03:05 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
	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 加見 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 加見	09:30–10:00 ◎ビラControlF 和田 10:30–11:20 ◎ビラB+ 原田	09:30–10:15 Power Basic 横山 10:45–11:15 ◎ビラChestSR 横山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 續木 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 續木		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 横山 10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 横山	09:30–10:00 ◎ビラControlF 和田 10:30–11:20 ◎ビラLower+ 續木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 松本 10:50–11:20 ◎ビラHipLine 和田	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 加見 10:50–11:35 Power Basic 加見	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 田口 10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 田口	09:30–10:20 ◎ビラB+ 加見 10:50–11:20 ◎ビラcore 和田		09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 續木 10:50–11:20 ◎ビラControlF 和田	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 尾方 10:30–11:20 ◎ビラB+ 尾方	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 宮木 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 宮木	09:30–10:15 Power Basic 宮木 10:45–11:15 SP 正木	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 横山 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 横山	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 和田 10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 加見		09:30–10:00 SP 横山 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 宮木	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 宮木 10:50–11:35 Power Basic 正木	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 續木 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 續木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 加見 10:50–11:20 SP 横山
	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 横山 13:10–13:55 Power Basic 原田	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 原田 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 續木	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 門澤 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 加見	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 宮木 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 加見 14:25–14:55 ◎ビラTotalBody 加見 15:25–16:15 ◎ビラB&A+ 宮木 16:45–17:35 ◎ビラLower+ 續木	定休日	11:50–12:40 ◎ビラB+ 宮木 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 宮木 17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 加見	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 續木	●12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 松本 11:50–12:20 ◎ビラStretchC 宮木 17:15–17:45 ◎ビラRefCore 宮木	12:05–12:35 ◎ビラRefBody 宮木 13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 續木 17:30–18:00 ◎ビラStretchC 宮木	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 横山 ●13:05–13:55 ◎ビラUpper+ 續木 17:00–17:50 ◎ビラB+ 加見	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 宮木 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 加見 15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 宮木 16:50–17:20 ◎ビラStretchC 宮木 17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 加見	定休日	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 續木 13:10–13:55 Power Basic 加見 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 續木	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 續木 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 續木 17:20–17:50 ◎ビラHipLine 和田	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 横山 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 横山 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 田口	11:45–12:35 ◎ビラH&L+ 正木 13:05–13:35 ◎ビラTotalBody 和田 17:10–17:55 Boost Upper&Lower 塩山	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 正木 13:10–13:40 SP 正木 16:50–17:20 SP 和田 17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 正木 19:10–20:00 ◎ビラB+ 宮木 20:30–21:20 ◎ビラWaist+ 宮木	11:50–12:20 SP 加見 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 續木 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 續木 15:30–16:00 SP 加見 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 續木	定休日	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 續木 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 續木 14:30–15:00 ◎ビラRefBody 正木 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 續木 16:50–17:35 Power Basic 正木 18:05–18:35 SP 正木	12:05–12:55 ◎ビラH&L+ 正木 13:25–13:55 SP 和田 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 正木 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 加見 19:40–20:10 SP 加見 20:40–21:30 ◎ビラB+ 加見	12:10–12:40 SP 横山 13:20–14:05 Power Waist Shape 横山 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 宮木 18:40–19:10 SP 宮木 19:40–20:30 ◎ビラB+ 宮木 21:00–21:30 ◎ビラStretchC 和田	臨時休業	11:50–12:40 ◎ビラB+ 加見 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 宮木 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 宮木 21:00–21:30 SP 横山
	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 原田 18:20–18:50 ◎ビラRefCore 原田 19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 宮木 20:40–21:30 ◎ビラB+ 宮木	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 宮木 18:50–19:20 ◎ビラStretchC 宮木 19:50–20:20 ◎ビラRefBody 宮木 20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 續木	17:20–17:50 ◎ビラControlF 和田 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 門澤 19:40–20:30 ◎ビラB+ 加見 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 加見	18:05–18:35 ◎ビラRefBody 加見		18:30–19:00 ◎ビラRefBody 加見 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 田原 20:50–21:35 Boost Upper&Lower 田原	18:20–19:10 ◎ビラB+ 宮木 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 加見 21:00–21:30 ◎ビラChestSR 横山	18:15–19:00 Strong Back&Arms 宮木 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 續木 20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 續木	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 續木 19:50–20:40 ◎ビラLower+ 續木 21:10–21:40 ◎ビラcore 和田	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 續木 19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 加見 20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 加見		18:20–18:50 ◎ビラRefBody 加見 19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 加見 20:40–21:25 Strong Back&Arms 宮木	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 尾方 19:40–20:25 Power Basic 横山 20:55–21:25 ◎ビラChestSR 横山	18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 田口 19:20–20:10 ◎ビラLower+ 續木 20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 續木	18:30–19:00 SP 宮木 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 續木 20:50–21:40 ◎ビラLower+ 續木							

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
09:30–10:00 ◎ピラHipLine 和田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 加見	09:30–10:00 SP 宮木	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 横山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 横山	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 加見
10:30–11:20 ◎ピラLower+ 横山		10:50–11:20 SP 横山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 續木	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 宮木	10:50–11:20 SP 和田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 加見
11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 横山		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 續木	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 續木	11:50–12:35 Power Basic 横山	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 宮木	12:10–12:40 SP 横山
12:50–13:20 SP 加見		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 續木	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 正木	13:05–13:35 SP 加見	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 宮木	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 宮木
13:50–14:40 ◎ピラLower+ 加見						
15:10–16:00 ◎ピラUpper+ 横山						
16:30–17:00 SP 横山						16:50–17:20 ◎ピラRefBody 加見
17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 加見		17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 横山	17:10–18:00 ◎ピラB+ 宮木	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 續木		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 宮木
		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 加見	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 和田	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 續木	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 續木	19:10–19:40 SP 和田
		19:40–20:10 SP 和田	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 正木	19:40–20:10 SP 加見	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 續木	20:10–21:00 ◎ピラB+ 宮木
		20:40–21:30 ◎ピラLower+ 横山	20:45–21:15 SP 正木	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 加見	21:10–21:40 SP 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
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
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	10:45–11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
16(木)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
17(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
17(金)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	和田七帆
18(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
18(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
20(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
20(月)	18:05–18:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
21(火)	13:25–13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	和田七帆
21(火)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
22(水)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
22(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
24(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
24(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
25(土)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
25(土)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
27(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
27(月)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	和田七帆
28(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
28(火)	20:45–21:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	正木優衣
29(水)	13:05–13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
29(水)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
30(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	和田七帆
30(木)	21:10–21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
31(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
31(金)	19:10–19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	和田七帆

◎ … 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+