

2026年9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08月22日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをー確認ください。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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	6日(日)	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
																							
	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 加見		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 加見		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 平瀬		09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 加見		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 宮木		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 宮木		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 加見		09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 續木		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 宮木		09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 宮木		09:30-10:15 Power Basic 平瀬		
							10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 續木						10:30-11:15 Power Basic 加見		10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 續木				10:30-11:20 ◎ヒラB+ 平瀬		10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 加見		
	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 續木		10:50-11:35 Power Basic 加見		10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 平瀬				10:50-11:35 Strong Hip&Legs 宮木		10:50-11:40 ◎ヒラB+ 平瀬						10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 宮木						
	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 續木		12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 續木		12:10-12:55 Strong Hip&Legs 續木		11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 續木		12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 加見		12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 平瀬		11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 石原		11:50-12:20 ◎ヒラTotalBody 加見		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 續木		11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 平瀬		11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 平瀬		
			13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 續木		13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 續木		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 平瀬		13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 加見		13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 續木		13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 石原		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 加見		13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 續木		13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 金田		13:00-13:50 ◎ヒラB+ 平瀬		
																	14:20-15:05 Ex4St トラRefCore 中野				14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 續木		
			14:40-15:10 ◎ヒラRefCore 宮木						14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 金田				15:00-15:50 ◎ヒラB+ 平瀬										
	18:30-19:15 Power Basic 宮木		18:30-19:00 ◎ヒラStretchC 宮木		18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 宮木		18:30-19:15 Power Basic 平瀬				18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 續木		18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 宮木		18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 加見		18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 續木		18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 宮木				
	19:50-20:20 ◎ヒラStretchC 宮木		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 金田		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 金田		19:50-20:20 ◎ヒラTotalBody 加見				19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 宮木		19:40-20:30 ◎ヒラB+ 平瀬		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 平瀬		19:50-20:35 Power Waist Shape 加見		19:40-20:25 Power Basic 宮木				
	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 平瀬		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 金田		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 金田		21:00-21:45 Boost Upper&Lower 續木				21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平瀬		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平瀬		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 平瀬		21:10-21:40 ◎ヒラTotalBody 加見		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平瀬				

定休日

定休日

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)	18日(金)		19日(土)	20日(日)	21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)	25日(金)		26日(土)		27日(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—
						臨時休業					定休日						定休日					定休日	

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒューRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50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	人数	レッスン名	担当インストラクター	
16(水)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
16(水)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
18(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
19(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
19(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
21(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
21(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
22(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
22(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
23(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
23(水)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
25(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
26(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
26(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
28(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽
28(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
29(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
30(水)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
30(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横木芽

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座	10分 … 10分講座	● 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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	● レッスンの開始時間を過ぎてもった 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。
	21:00-22:00 レッスン インストラクター名	
	10分 … 10分講座	
レッスン後 10分講座		


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+
				