# 2026年12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11月25日02:09 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(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) | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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Upper+ 日高 | 09:30–10:00 SP 續木 | 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 續木 | 09:30–10:15 Ex45ビラRefCore 加見 | 09:30–10:15 Power Basic 加見 | | 09:30–10:15 Power Basic 加見 | 09:30–10:00 SP 加見 | 09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 宮木 | 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮木 | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 宮木 | 09:30–10:00 SP 宮木 | | 09:30–10:00 SP 續木 | 09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 東 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 東 | 09:30–10:00 ◎ビラStretchC 宮木 | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 宮木 | 09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 宮木 | | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 東 | 09:30–10:00 SP 東 | 09:30–10:00 ◎ビラStretchC 宮木 | |
| | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 日高 | 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 續木 | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 續木 | 10:50–11:20 SP 加見 | 10:50–11:20 SP 加見 | | 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 加見 | 10:40–11:25 Strong Hip&Legs 加見 | 10:40–11:10 SP 宮木 | 11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 宮木 | 10:50–11:35 Ex45ビラRefCore 宮木 | 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 宮木 | | 10:40–11:25 Ex45ビラPerBackBody 中野 | 10:50–11:35 Power Basic 東 | 11:00–11:30 SP 東 | 10:40–11:25 Strong Back&Arms 宮木 | 10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 宮木 | 10:50–11:20 ◎ビラRefCore 加見 | | 10:50–11:20 SP 東 | 10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 東 | 10:40–11:10 SP 宮木 | |
| | 12:10–12:40 SP 東 | 11:50–12:40 ◎ビラB+ 東 | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 加見 | 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 續木 | 11:50–12:40 ◎ビラB+ 東 | | 12:00–12:50 ◎ビラLower+ 續木 | 12:00–12:50 ◎ビラWaist+ 東 | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 冨田 | 12:10–13:00 ◎ビラB+ 續木 | 12:00–12:30 SP 加見 | 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 續木 | | 12:00–12:30 ◎ビラRefCore 東 | 12:05–12:55 ◎ビラLower+ 續木 | 12:10–12:55 Power Basic 續木 | 12:00–12:30 SP 東 | 12:00–12:30 SP 加見 | 11:50–12:20 SP 加見 | | 12:00–12:30 ◎ビラRefBody 續木 | 12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 續木 | 11:45–12:35 ◎ビラLower+ 日高 | |
| | 13:10–14:00 ◎ビラB+ 東 | 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 東 | 13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 加見 | 13:10–14:00 ◎ビラB+ 續木 | 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 東 | | 13:20–13:50 SP 續木 | 13:20–13:50 ◎ビラRefCore 東 | 13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 冨田 | 13:30–14:00 SP 續木 | 13:10–13:55 Ex45ビラRefCore 加見 | 13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 加見 | | | 13:25–13:55 SP 續木 | 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 續木 | 13:10–14:00 ◎ビラLower+ 東 | 13:10–13:55 Power Basic 加見 | 13:00–13:50 ◎ビラLower+ 日高 | | | 13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 續木 | 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 小牧 | |
| | 14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 宮木 | 14:40–15:25 Ex45ビラPerBackBody 中野 | 14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 宮木 | | 14:30–15:00 SP 續木 | | | | | | | 14:30–15:20 ◎ビラB+ 續木 | | | | | | | 14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 日高 | | | | | |
| | | | | | 15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 日高 | | | | | | | 16:00–16:30 SP 加見 | | | | | | | 16:00–16:30 SP 宮木 | | | | | |
| | 16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 宮木 | 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 冨田 | 17:00–17:45 Strong Back&Arms 宮木 | 16:50–17:20 ◎ビラPerBackBody 宮木 | 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 日高 | | 17:20–18:05 Ex45ビラRefCore 宮木 | 16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 續木 | 17:10–17:40 SP 加見 | 17:20–17:50 SP 東 | 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 續木 | 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 續木 | | | 17:10–17:40 SP 宮木 | 17:10–17:55 Ex45ビラRefCore 加見 | 16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 東 | 17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 續木 | 17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 宮木 | | | 16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 加見 | 17:20–17:50 SP 東 | |
| | 18:00–18:50 ◎ビラLower+ 宮木 | 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮木 | 18:20–18:50 SP 宮木 | 18:00–18:50 ◎ビラLower+ 宮木 | | | 18:30–19:00 SP 宮木 | 18:20–19:10 ◎ビラB+ 續木 | 18:20–18:50 ◎ビラTotalBody 加見 | 18:30–19:15 Power Basic 續木 | 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 續木 | | | | 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 宮木 | 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 加見 | 18:20–18:50 SP 東 | 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 續木 | | | | 18:20–18:50 SP 加見 | 18:20–19:10 ◎ビラB+ 東 | |
| | 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 加見 | 19:40–20:10 SP 東 | 19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 東 | 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 續木 | | | 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 冨田 | 19:50–20:20 SP 加見 | 19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 東 | 19:50–20:20 ◎ビラRefBody 續木 | 19:50–20:20 SP 東 | | | 19:30–20:15 Boost Upper&Lower 加見 | 19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 加見 | 19:50–20:20 SP 續木 | 19:30–20:20 ◎ビラB+ 續木 | 19:50–20:20 SP 東 | | | 19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 加見 | 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 續木 | 19:40–20:25 Boost Upper&Lower 小牧 | |
| | 21:00–21:30 SP 加見 | 20:50–21:35 Ex45ビラRefCore 宮木 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 東 | 21:00–21:30 SP 宮木 | | | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 冨田 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 東 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 東 | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 東 | 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 東 | | | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 加見 | 21:00–21:45 Ex45ビラRefCore 加見 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 加見 | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 續木 | 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 東 | | | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宮木 | 21:00–21:30 ◎ビラRefCore 加見 | 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 續木 | |

| 25日(金) | 26日(土) | 27日(日) | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | - | - | - | - |
| 09:30-10:00<br>◎ビラPerBackBody<br>宮木 | 09:30-10:20<br>◎ビラB+<br>宮木 | 09:30-10:15<br>Boost Upper&Lower<br>東 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 |
| 10:40-11:25<br>Ex45ビラRefCore<br>宮木 | 10:50-11:40<br>◎ビラLower+<br>東 | 10:50-11:40<br>◎ビラB&A+<br>續木 | | | | |
| 12:00-12:30<br>◎ビラTotalBody<br>加見 | 12:10-12:40<br>◎ビラPerBackBody<br>宮木 | 12:20-12:50<br>◎ビラRefBody<br>續木 | | | | |
| 13:10-13:40<br>SP<br>加見 | 13:10-13:40<br>◎ビラRefBody<br>加見 | | | | | |
| | 14:20-15:10<br>◎ビラWaist+<br>加見 | 14:00-14:30<br>◎ビラRefCore<br>東 | | | | |
| | 15:40-16:30<br>◎ビラUpper+<br>宮木 | 15:10-15:55<br>Power Basic<br>續木 | | | | |
| 17:10-17:40<br>SP<br>原田 | 17:00-17:30<br>◎ビラRefCore<br>東 | 16:30-17:15<br>Boost Upper&Lower<br>東 | | | | |
| 18:20-18:50<br>◎ビラControlF<br>原田 | | | | | | |
| 19:30-20:20<br>◎ビラUpper+<br>東 | | | | | | |
| 21:00-21:50<br>◎ビラLower+<br>東 | | | | | | |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ビラLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 3 | ◎ビラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ビラBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ビラRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ビラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45分 |
| 3 | Ex45ビラRefCore | 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3 | Ex45ビラPerBackBody | 【Extra45】Perfect Back Body | 45分 |
| 3.5 | ◎ビラWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラ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 |

【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 |
|---|---|---|---|---|
| 1(火) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 1(火) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 2(水) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 2(水) | 19:40-20:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 3(木) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 4(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 4(金) | 21:00-21:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 5(土) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 5(土) | 14:30-15:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 7(月) | 13:20-13:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 7(月) | 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 8(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 8(火) | 19:50-20:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 9(水) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 9(水) | 17:10-17:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 10(木) | 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 10(木) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 11(金) | 12:00-12:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 11(金) | 19:50-20:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 12(土) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 12(土) | 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 14(月) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 15(火) | 13:25-13:55 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 15(火) | 17:10-17:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 16(水) | 11:00-11:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 16(水) | 19:50-20:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 續木芽 |
| 17(木) | 12:00-12:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 17(木) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 18(金) | 12:00-12:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 18(金) | 19:50-20:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 19(土) | 11:50-12:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 19(土) | 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 21(月) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 22(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 22(火) | 18:20-18:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 23(水) | 10:40-11:10 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 宮木亜未 |
| 23(水) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 東美玖 |
| 25(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 加見光希 |
| 25(金) | 17:10-17:40 | 3 | Rintosull MIX Christmas 2026 | 原田美南 |

◎ … 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+