2026年3月レッスンスケジュール Rintosull ソリオ宝塚店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月29日02:04 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	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	－
	定休日	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岡村 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 門澤 12:40–13:30 ◎ビラB+ 鎌野 14:00–14:30 ◎ビラRefCore 鎌野 15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 尾方 16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 尾方 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 鎌野 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 門澤 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 門澤 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 岡村 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 高尾	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 尾方 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 門澤 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 鎌野 14:00–14:30 ◎ビラRefCore 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 尾方 18:20–19:10 ◎ビラB+ 門澤 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岡村	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 尾方 11:40–12:10 ◎ビラRefBody 高尾 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 尾方 17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 門澤 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 高尾 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 尾方 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 尾方 12:40–13:10 ◎ビラRefCore 鎌野 13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 鎌野 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 尾方 18:20–19:10 ◎ビラB+ 門澤 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 門澤	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 鎌野 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 高尾 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 高尾 17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 鎌野 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 鎌野 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高尾	10:00–10:50 ◎ビラB+ 門澤 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 門澤 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 尾方 15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 尾方 16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 尾方 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 門澤		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 尾方 11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 高尾 12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 鎌野 17:40–18:30 ◎ビラB+ 鎌野 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 鎌野 20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 岡村	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 高尾 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 高尾 12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 門澤 14:00–14:30 ◎ビラRefBody 尾方 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 尾方 18:20–18:50 ◎ビラRefCore 門澤 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岡村	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 岡村 11:20–12:10 ◎ビラB+ 岡村 12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 岡村 13:40–14:10 ◎ビラRefCore 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 高尾 18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 門澤 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 門澤	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 門澤 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 門澤 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 尾方 13:40–14:30 ◎ビラB+ 岡村 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鎌野 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 尾方 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 岡村	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 鎌野 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 尾方 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 高尾 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 鎌野 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 尾方 19:40–20:30 ◎ビラB+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラB+ 鎌野 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 門澤 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 尾方 14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 高尾 15:20–16:10 ◎ビラLower+ 高尾 16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 鎌野 18:00–18:50 ◎ビラLower+ 高尾 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 尾方 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 鎌野	定休日	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 門澤 11:20–12:10 ◎ビラB+ 門澤 12:40–13:30 ◎ビラLower+ 鎌野 14:00–14:30 ◎ビラRefCore 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 尾方 18:20–19:10 ◎ビラLower+ 尾方 19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 鎌野	10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 岡村 11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 岡村 12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 門澤 13:40–14:10 ◎ビラRefBody 高尾 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 門澤 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 高尾 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 高尾	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 尾方 11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 尾方 12:20–13:10 ◎ビラB+ 門澤 17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 鎌野 19:00–19:30 ◎ビラRefBody 高尾 20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 岡村	10:00–10:50 ◎ビラB+ 鎌野 11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 尾方 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 尾方 14:00–14:30 ◎ビラRefCore 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 鎌野 18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 高尾 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 尾方 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 尾方 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 鎌野 16:40–17:30 ◎ビラB+ 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 鎌野 18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 高尾 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 高尾	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 鎌野 11:20–12:10 ◎ビラB+ 鎌野 12:40–13:30 ◎ビラTotalBody 岡村 14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 鎌野 15:20–16:10 ◎ビラB&A+ 尾方 16:40–17:30 ◎ビラLower+ 尾方 18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 門澤	定休日	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 高尾 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 高尾 12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラB+ 鎌野 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 高尾 19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 尾方	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
-	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
臨時休業	10:00–10:50 ◎ピラB+ 岡村	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 門澤	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 岡村	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 門澤	10:00–10:50 ◎ピラB+ 岡村	10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 岡村
	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 門澤	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 尾方	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 岡村	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 門澤	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 鎌野	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 岡村
	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 岡村	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 尾方	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 高尾	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 尾方	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 高尾	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 門澤
					14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 高尾	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 鎌野
			15:20–15:50 ◎ピラRefBody 尾方	15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 鎌野		
			16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 高尾	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 鎌野		
	17:00–17:50 ◎ピラB+ 門澤	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 尾方			17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 岡村	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 鎌野
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 門澤		18:00–18:50 ◎ピラLower+ 尾方	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 尾方	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 岡村	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 尾方
	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 岡村	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 門澤			19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 鎌野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 尾方

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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）

10分
レッスン前
10分講座
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+