2026年4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04月12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(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	Aスタジオ
	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 高尾		10:00–10:30 ◎ビラStretchC 門澤	●10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 門澤	●10:00–10:50 ◎ビラLower+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 門澤	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 岡村		10:00–10:30 ◎ビラStretchC 門澤	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 高尾	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 門澤	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 岡村		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラB+ 岡村	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 門澤
	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 門澤	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 高尾	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 鎌野	●11:20–12:10 ◎ビラLower+ 門澤		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 岡村	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 門澤	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 高尾	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 鎌野	●11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 鎌野	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 岡村		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 高尾	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 鎌野	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 尾方	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 門澤	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 門澤	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 岡村		11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 門澤	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 門澤	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 尾方	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 鎌野	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 尾方
	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 高尾	12:40–13:30 ◎ビラB+ 岡村		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 尾方		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 尾方	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 高尾	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 岡村	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 尾方	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 門澤	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 尾方		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 鎌野	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 高尾	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 岡村	●12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 岡村	12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 高尾	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 尾方		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 高尾	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 鎌野	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 鎌野	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 高尾	12:30–13:20 ◎ビラWaist+ 鎌野
	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 高尾			●14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 高尾				13:40–14:10 ◎ビラRefBody 尾方	13:45–14:35 ◎ビラB+ 鎌野		14:00–14:30 ◎ビラRefBody 高尾		13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 門澤	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 門澤		13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 高尾	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 鎌野			●13:40–14:30 ◎ビラLower+ 尾方	14:00–14:30 ◎ビラStretchC 門澤			13:50–14:20 ◎ビラStretchC 門澤
				15:20–15:50 ◎ビラRefBody 尾方							15:20–15:50 ◎ビラRefCore 鎌野							15:20–16:10 ◎ビラB+ 鎌野						
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 門澤	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 鎌野 17:20–17:50 ◎ビラRefBody 岡村	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 鎌野 17:15–17:45 ◎ビラTotalBody 高尾	●16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 高尾		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 岡村 17:30–18:00 ◎ビラRefBody 尾方	●16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 鎌野 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 門澤	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 高尾 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 岡村	●17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 門澤	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 鎌野 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 門澤		17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 高尾	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 高尾 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 尾方	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 尾方	17:00–17:30 ◎ビラStretchC 門澤	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 門澤	16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 岡村		17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 門澤	17:20–17:50 ◎ビラStretchC 門澤	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 尾方	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 鎌野	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 高尾
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 尾方	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 門澤	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高尾	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 尾方		18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 岡村	●18:40–19:30 ◎ビラB+ 鎌野	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高尾	●18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 高尾	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 門澤	18:00–18:30 ◎ビラRefBody 高尾		18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 鎌野	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 尾方	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高尾	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 高尾	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 高尾	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 尾方		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 尾方	18:20–19:10 ◎ビラB+ 岡村	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 鎌野	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高尾	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高尾
	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 高尾	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高尾	19:35–20:05 ◎ビラRefBody 尾方			19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 門澤	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 高尾	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 岡村	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 鎌野	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 尾方			19:20–19:50 ◎ビラRefCore 門澤	19:20–19:50 ◎ビラRefCore 門澤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 尾方	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岡村	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 鎌野		20:00–20:30 ◎ビラStretchC 門澤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 尾方	●19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 尾方	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 鎌野	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 門澤

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
10:00–10:50 ◎ピラLower+ 岡村	定休日	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 高尾	●10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 尾方	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 岡村
11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 門澤		11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 鎌野	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 尾方	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 高尾	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 高尾
12:40–13:10 ◎ピラStretchC 門澤		12:30–13:00 ◎ピラRefBody 尾方	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 鎌野	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 高尾	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 門澤
13:40–14:10 ◎ピラRefCore 門澤			13:40–14:10 ◎ピラRefBody 尾方	13:40–14:10 ◎ピラRefCore 鎌野	
15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 岡村				15:40–16:10 ◎ピラRefBody 鎌野	16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 高尾
17:00–17:30 ◎ピラRefBody 尾方		17:20–17:50 ◎ピラStretchC 門澤	17:00–17:50 ◎ピラB+ 岡村	16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 尾方	●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 尾方
18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 尾方		18:20–19:10 ◎ピラB+ 岡村	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 鎌野	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 高尾	18:20–18:50 ◎ピラRefBody 鎌野
		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高尾	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 岡村		●19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 鎌野

【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
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）

【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+