2026年5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05月30日02:01 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。

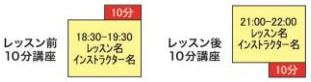
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 高尾	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野		10:00–10:50 ◎ビラB+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラB+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 門澤	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 原田	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 鎌野		10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 門澤	10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 門澤	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 島内	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 原田	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 門澤		10:00–10:30 ◎ビラTotalBody 門澤	10:00–10:30 ◎ビラRefBody 高尾	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 原田	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 門澤	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 鎌野	
	11:20–12:10 ◎ビラB+ 高尾	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 門澤		11:20–12:05 Boost Upper&Lower 高尾	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 原田	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 門澤	11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 門澤	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 鎌野	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 島内		11:20–12:05 Boost Upper&Lower 鎌野	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 原田	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 原田	11:20–12:10 ◎ビラB+ 高尾	11:20–12:10 ◎ビラB+ 高尾	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 鎌野		11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 原田	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 尾方	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 尾方	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 島内	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 島内	11:20–12:10 ◎ビラB+ 島内	
	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 原田	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 門澤		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 尾方	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 尾方	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 高尾	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 原田	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 鎌野	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 高尾		12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 原田	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 島内	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 鎌野	12:40–13:10 ◎ビラTotalBody 高尾	12:30–13:00 ◎ビラTotalBody 原田	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 高尾		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 島内	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 島内	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 高尾	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 尾方	12:40–13:30 ◎ビラB+ 鎌野	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 島内	
	13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 門澤	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 鎌野		13:40–14:30 ◎ビラB+ 尾方	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 鎌野	13:40–14:10 ◎ビラRefBody 鎌野		13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 門澤	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 高尾		13:40–14:10 ◎ビラRefCore 門澤			13:40–14:10 ◎ビラRefBody 高尾	13:30–14:00 ◎ビラBackStyle 門澤	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 門澤		13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 鎌野	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 鎌野	14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 門澤		14:00–14:30 ◎ビラRefBody 正木	13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 尾方	
					15:20–16:05 Boost Upper&Lower 高尾																			
	15:40–16:30 ◎ビラB+ 島内			15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 原田		15:40–16:30 ◎ビラH&L+ 門澤	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 尾方	16:10–16:40 ◎ビラRefCore 門澤	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 鎌野			16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 門澤				15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 高尾							15:40–16:25 Boost Upper&Lower 鎌野	
					16:40–17:30 ◎ビラB+ 尾方									16:40–17:10 ◎ビラRefCore 鎌野				16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 門澤	16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 高尾	16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 門澤		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 門澤		
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 高尾	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 尾方		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 高尾		17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 高尾	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 原田	17:10–17:55 Boost Upper&Lower 島内	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 島内		17:10–17:40 ◎ビラRefCore 島内	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 原田	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 高尾	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 鎌野	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 鎌野	17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 鎌野		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 鎌野	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 鎌野	17:20–18:10 ◎ビラB+ 尾方	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 島内	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 島内	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 原田	
		18:00–18:45 Boost Upper&Lower 尾方		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 高尾	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 原田	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 鎌野			18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 鎌野							18:00–18:50 ◎ビラB+ 島内							18:00–18:50 ◎ビラLower+ 島内	
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 島内						18:20–19:10 ◎ビラB+ 高尾	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 島内			18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 鎌野	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 島内	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 門澤	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高尾	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 高尾			18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 門澤	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 島内	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 尾方	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 門澤	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 門澤		
	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 門澤						19:40–20:25 Boost Upper&Lower 島内	19:30–20:20 ◎ビラB+ 門澤			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 島内	19:40–20:30 ◎ビラB+ 門澤	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高尾	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 鎌野	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高尾			19:40–20:25 Boost Upper&Lower 尾方	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 尾方	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 門澤	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高尾	19:40–20:30 ◎ビラB+ 鎌野		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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 ◎ピラUpper+ 島内	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 原田	10:00–10:50 ◎ピラB+ 尾方	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 原田	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 鎌野	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 原田	定休日
11:20–12:10 ◎ピラB+ 尾方	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 尾方	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 尾方	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 正木	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 尾方	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 尾方	
12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 尾方	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 高尾	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 島内	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 高尾	12:40–13:30 ◎ピラB+ 正木	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 高尾	
13:50–14:20 ◎ピラRefBody 島内	14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 門澤	13:50–14:20 ◎ピラRefCore 鎌野			13:40–14:10 ◎ピラRefCore 原田	
16:10–16:55 Boost Upper&Lower 高尾	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 原田	16:10–16:55 Boost Upper&Lower 島内	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 原田	16:20–16:50 ◎ピラRefBody 尾方	15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 高尾	
17:20–18:10 ◎ピラLower+ 高尾	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 尾方	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 原田	●17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 鎌野	17:20–18:10 ◎ピラB+ 高尾	16:40–17:30 ◎ピラB+ 高尾	
18:40–19:10 ◎ピラRefCore 島内	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高尾	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 鎌野	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 鎌野	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 高尾	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 尾方	
19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 尾方	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 鎌野	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 原田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 島内	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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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+