2026年6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29日02:06 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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B+ 鎌野	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 門澤	10:00–10:30 ◎ビラRefCore 正木	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 正木	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 正木	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 冨田		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 冨田	10:00–10:30 ◎ビラH&L+ 原田	10:00–10:50 ◎ビラB+ 尾方	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 冨田	10:00–10:30 ◎ビラChestSR 原田		10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 正木	10:00–10:50 ◎ビラB&A+ 鎌野	10:00–10:30 ◎ビラPerBackBody 門澤	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 冨田	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 吉川	10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 鎌野		10:00–10:30 ◎ビラRefCore 鎌野	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 尾方	
	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 原田	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 尾方	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 冨田	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 原田	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 原田		11:20–11:50 ◎ビラStretchC 門澤	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 正木	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 鎌野	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 尾方	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 鎌野	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 原田		11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 原田	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 鎌野	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 正木	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 冨田	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 吉川	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 冨田		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 冨田	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 鎌野	
	12:20–12:50 ◎ビラRefCore 正木	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 吉川	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 吉川	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 原田	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 吉川	12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 正木		12:20–12:50 ◎ビラRefBody 尾方	12:40–13:30 ◎ビラB+ 尾方	12:20–13:10 ◎ビラB+ 鎌野	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 正木	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 吉川	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 吉川		12:20–13:10 ◎ビラLower+ 吉川	12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 門澤	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 冨田	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 原田	12:40–13:10 ◎ビラStretchC 原田	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 原田		12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 冨田	12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 尾方	
	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 冨田	13:40–14:10 ◎ビラRefCore 鎌野	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 吉川		13:40–14:10 ◎ビラRefBody 鎌野	13:40–14:10 ◎ビラChestSR 原田		13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 吉川	14:00–14:30 ◎ビラTotalBody 尾方	13:40–14:30 ◎ビラLower+ 冨田	14:00–14:30 ◎ビラPerBackBody 門澤	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 鎌野	13:20–14:10 ◎ビラLower+ 吉川		13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 吉川	13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 正木	13:40–14:10 ◎ビラBackStyle 原田	13:40–14:30 ◎ビラB+ 尾方	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 尾方	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 吉川		13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 原田	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 吉川	
			14:40–15:10 ◎ビラRefCore 正木		14:40–15:10 ◎ビラBackStyle 原田			14:40–15:10 ◎ビラStretchC 門澤		15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 鎌野	15:00–15:30 ◎ビラChestSR 原田	15:00–15:30 ◎ビラRefCore 正木	14:40–15:10 ◎ビラRefCore 正木		15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 原田		14:40–15:10 ◎ビラRefBody 正木	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 吉川	14:40–15:30 ◎ビラLower+ 冨田	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 冨田		14:40–15:30 ◎ビラLower+ 吉川	
	15:20–16:10 ◎ビラLower+ 冨田					15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 冨田				16:00–16:30 ◎ビラPerBackBody 原田			15:50–16:20 ◎ビラPerBackBody 原田			15:40–16:30 ◎ビラB+ 尾方								
	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 正木	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 鎌野	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 冨田		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 吉川	16:40–17:30 ◎ビラH&L+ 正木		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 冨田	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 正木		16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 門澤	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 吉川			16:20–16:50 ◎ビラRefCore 正木		16:00–16:50 ◎ビラB+ 尾方	16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 吉川	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 正木	16:20–16:50 ◎ビラStretchC 原田		16:00–16:50 ◎ビラLower+ 冨田	16:20–16:50 ◎ビラRefBody 鎌野	
	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 冨田	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 鎌野	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 正木	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 門澤	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 鎌野			17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 鎌野	17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 鎌野	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 吉川	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 吉川	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 冨田	16:50–17:40 ◎ビラB+ 鎌野		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 冨田	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 尾方	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 冨田	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 尾方	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 鎌野	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 鎌野		17:20–18:10 ◎ビラB+ 尾方	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 鎌野	
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 冨田	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 冨田	18:40–19:10 ◎ビラBackStyle 門澤	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉川	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉川	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 尾方		18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 冨田	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 鎌野	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉川	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 門澤	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 正木	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 正木		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 冨田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉川	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 正木	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 鎌野	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 正木	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 吉川		18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 原田	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 吉川	
	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 尾方	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 原田	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 冨田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉川	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 尾方			19:40–20:30 ◎ビラB+ 鎌野	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 正木	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 冨田	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 門澤	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 正木			20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 原田	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 吉川	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 尾方	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 鎌野	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 鎌野			19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 正木	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 冨田	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 尾方	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 冨田	10:00–10:30 ◎ピラStretchC 門澤	定休日	10:00–10:30 ◎ピラStretchC 原田	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 吉川
11:20–12:10 ◎ピラLower+ 冨田	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 冨田	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 吉川		11:00–11:30 ◎ピラRefBody 正木	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 冨田
12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 尾方	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 正木	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 吉川		12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 吉川	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 門澤
13:40–14:10 ◎ピラPerBackBody 門澤		13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 正木		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 吉川	13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 正木
14:40–15:10 ◎ピラBackStyle 門澤		15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 門澤			
16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 冨田		16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 鎌野		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 冨田	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 吉川
17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 門澤	17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 門澤	17:00–17:50 ◎ピラB+ 尾方		17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 正木	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 冨田
18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 正木	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 吉川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 吉川		18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 尾方	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 鎌野
●19:40–20:30 ◎ピラLower+ 吉川	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 吉川			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 冨田	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 門澤

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	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）

レッスン前
10分講座
10分
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+