2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 神戸店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月28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(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	-
		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 西脇		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 早田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 西脇	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 早田			08:00–08:45 Boost Upper&Lower 早田							08:00–08:50 ◎ピラB+ 徐							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 亀之園	
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 亀之園	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 星野		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 早田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 徐	09:30–10:20 ◎ピラB+ 星野	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 星野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 星野	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 早田		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 早田	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 亀之園	09:30–10:20 ◎ピラB+ 徐	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 亀之園	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西脇	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 亀之園		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 早田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 徐	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 徐	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西脇	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 早田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西脇	
		10:40–11:10 ◎ピラRefCore 徐					10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 西脇		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 徐									10:40–11:30 ◎ピラLower+ 西脇		10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 黒岩	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 徐	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 亀之園		
	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 亀之園			11:00–11:50 ◎ピラLower+ 西脇	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 早田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 西脇		11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 亀之園			11:00–11:50 ◎ピラB+ 徐	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 徐	11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 徐	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 亀之園	11:00–11:30 ◎ピラRefBody 亀之園	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 西脇			11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 早田			11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 早田	
	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 星野				12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 徐		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 西脇		12:00–12:50 ◎ピラH&L+ 亀之園		12:30–13:00 ◎ピラRefBody 亀之園	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 亀之園	12:30–13:00 ◎ピラPerBackBody 星野	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 早田				12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 早田		12:10–13:00 ◎ピラB+ 徐		12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 西脇		
					13:40–14:10 ◎ピラRefCore 徐										13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 亀之園					13:40–14:30 ◎ピラWaist+ 徐	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 西脇			
		14:00–14:50 ◎ピラLower+ 徐						14:00–14:50 ◎ピラLower+ 西脇											14:00–14:50 ◎ピラB+ 徐				14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 西脇	
			定休日	14:20–15:10 ◎ピラB+ 徐		14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 早田				定休日					14:30–15:20 ◎ピラLower+ 西脇	14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 早田	定休日							定休日
		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 西脇			15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 亀之園	15:50–16:20 ◎ピラBackStyle 星野		15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 西脇	15:30–16:20 ◎ピラB+ 徐			15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 徐		15:30–16:00 ◎ピラChestSR 星野				15:30–16:20 ◎ピラLower+ 田村					15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 早田	
				15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 西脇												15:50–16:40 ◎ピラLower+ 西脇								
													16:50–17:20 ◎ピラRefCore 徐											
		17:00–17:50 ◎ピラB+ 徐		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 徐	17:00–17:45 Boost Upper&Lower 早田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 西脇			17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 亀之園							17:20–17:50 ◎ピラRefBody 早田					16:50–17:40 ◎ピラB+ 徐			17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 黒岩	
	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 早田											18:20–19:10 ◎ピラLower+ 西脇	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 西脇	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 早田	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 早田			18:10–18:55 Boost Upper&Lower 田村	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 早田	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 早田	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 徐	18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 星野	
								18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 亀之園																
	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 亀之園						19:50–20:20 ◎ピラRefCore 徐				19:50–20:20 ◎ピラBackStyle 星野	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 西脇	19:30–20:20 ◎ピラB+ 星野	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 早田	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 西脇			19:30–20:20 ◎ピラB+ 星野	19:50–20:40 ◎ピラRefBody 亀之園	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 早田	19:50–20:20 ◎ピラChestSR 星野	19:30–20:20 ◎ピラB+ 徐	
								20:10–20:40 ◎ピラRefBody 亀之園																
	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 早田						21:00–21:50 ◎ピラB+ 徐		21:20–21:50 ◎ピラRefCore 徐		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 西脇	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 星野	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 西脇	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 星野	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 早田			20:55–21:45 ◎ピラLower+ 田村	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 亀之園	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 星野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 黒岩	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 黒岩	

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	–
					08:00-08:50 ◎ピラLower+ 黒岩	定休日
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 西脇	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 早田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 星野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 徐	09:30-10:20 ◎ピラB+ 徐	09:30-10:20 ◎ピラB+ 徐	
11:00-11:30 ◎ピラChestSR 星野	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 早田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 西脇	11:00-11:30 ◎ピラRefBody 亀之園	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 徐	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 西脇	
12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 星野		12:30-13:00 ◎ピラRefBody 早田		12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 西脇	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 亀之園	
		13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 星野				
					14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 亀之園	
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 西脇	15:30-16:00 ◎ピラRefCore 徐					
					15:50-16:40 ◎ピラLower+ 西脇	
				16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 亀之園		
					17:20-17:50 ◎ピラRefCore 徐	
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 亀之園	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 黒岩	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 早田	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 早田	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 亀之園		
19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 黒岩	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 衣畑	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 早田	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 亀之園	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 西脇		
21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 亀之園	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 衣畑	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 黒岩	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 早田	21:20-21:50 ◎ピラRefBody 早田		

【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	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）

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+