2026年6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06月17日02:02 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
						08:00–08:50 ◎ヒラUpper+ 黒岩							08:00–08:50 ◎ヒラLower+ 西脇							08:00–08:30 ◎ヒラPerBackBody 星野					
																				09:10–09:40 ◎ヒラChestSR 星野				
	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 亀之園	09:30–10:00 ◎ヒラBackStyle 星野	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 早田	09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 若松	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 若松	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 亀之園		09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 亀之園	09:30–10:20 ◎ヒラB+ 徐	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 黒岩	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 早田	09:30–10:15 Power Basic 徐	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 西脇		09:30–10:20 ◎ヒラWaist+ 亀之園	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 黒岩	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 若松	09:30–10:20 ◎ヒラUpper+ 西脇	09:30–10:20 ◎ヒラLower+ 西脇		09:30–10:20 ◎ヒラB&A+ 早田	09:30–10:20 ◎ヒラH&L+ 早田	09:30–10:00 ◎ヒラRefCore 亀之園
		10:40–11:10 ◎ヒラRefBody 早田											10:55–11:25 ◎ヒラRefBody 早田							10:20–11:10 ◎ヒラUpper+ 若松				10:30–11:00 ◎ヒラRefBody 早田
	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 黒岩		11:00–11:50 ◎ヒラB&A+ 早田	11:00–11:30 ◎ヒラTotalBody 若松	11:00–11:50 ◎ヒラH&L+ 早田	11:00–11:50 ◎ヒラWaist+ 早田		11:00–11:50 ◎ヒラB+ 徐	11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 亀之園	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 黒岩	11:00–11:50 ◎ヒラWaist+ 早田	11:00–11:50 ◎ヒラWaist+ 徐			11:00–11:30 ◎ヒラTotalBody 若松	11:00–11:50 ◎ヒラB+ 亀之園	10:50–11:40 ◎ヒラWaist+ 若松	11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 西脇	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 西脇			11:00–11:50 ◎ヒラB+ 徐	11:00–11:50 ◎ヒラUpper+ 黒岩	11:30–12:20 ◎ヒラWaist+ 早田
		11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 黒岩		12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 西脇									12:05–12:50 Boost Upper&Lower 若松		12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 黒岩					11:50–12:40 ◎ヒラWaist+ 徐				
	12:30–13:20 ◎ヒラLower+ 黒岩		12:30–13:00 ◎ヒラTotalBody 若松		12:30–13:00 ◎ヒラRefBody 早田	12:30–13:15 Boost Upper&Lower 亀之園		12:30–13:00 ◎ヒラRefCore 徐	12:30–13:00 ◎ヒラRefBody 亀之園	12:30–13:20 ◎ヒラB&A+ 早田	12:30–13:20 ◎ヒラLower+ 徐	12:30–13:00 ◎ヒラChestSR 星野			12:30–13:20 ◎ヒラB&A+ 若松	12:20–13:10 ◎ヒラLower+ 黒岩	12:30–13:00 ◎ヒラBackStyle 星野	12:30–13:20 ◎ヒラB+ 若松			12:30–13:15 Boost Upper&Lower 亀之園	12:30–13:20 ◎ヒラH&L+ 亀之園	
		13:20–14:10 ◎ヒラWaist+ 早田		13:40–14:10 ◎ヒラRefCore 徐				13:40–14:30 ◎ヒラLower+ 黒岩	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 早田	14:00–14:30 ◎ヒラRefBody 早田	14:00–14:30 ◎ヒラRefCore 徐		14:00–14:50 ◎ヒラH&L+ 早田		13:40–14:30 ◎ヒラLower+ 亀之園		13:50–14:40 ◎ヒラB+ 亀之園	13:40–14:10 ◎ヒラRefBody 早田	14:00–14:50 ◎ヒラB+ 徐			13:50–14:20 ◎ヒラTotalBody 若松	14:00–14:50 ◎ヒラB+ 亀之園	13:50–14:40 ◎ヒラLower+ 西脇
	14:00–14:30 ◎ヒラChestSR 星野		13:40–14:30 ◎ヒラB+ 徐		13:40–14:30 ◎ヒラUpper+ 西脇	14:10–15:00 ◎ヒラUpper+ 早田														14:20–15:10 ◎ヒラH&L+ 若松					
			15:10–16:00 ◎ヒラUpper+ 黒岩																					
	15:40–16:30 ◎ヒラUpper+ 西脇	15:30–16:20 ◎ヒラLower+ 黒岩		15:40–16:30 ◎ヒラLower+ 西脇	15:50–16:20 ◎ヒラcore 若松	15:30–16:20 ◎ヒラH&L+ 若松		15:50–16:40 ◎ヒラWaist+ 亀之園	16:00–16:50 ◎ヒラUpper+ 早田				15:30–16:20 ◎ヒラB+ 亀之園				15:30–16:20 ◎ヒラUpper+ 黒岩	15:30–16:20 ◎ヒラUpper+ 西脇			15:50–16:20 ◎ヒラRefCore 徐		15:50–16:40 ◎ヒラB&A+ 早田	15:30–16:20 ◎ヒラUpper+ 黒岩	
			17:10–18:00 ◎ヒラLower+ 黒岩			17:00–17:50 ◎ヒラB&A+ 若松					17:10–17:40 ◎ヒラBackStyle 星野	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 黒岩	17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 若松		16:50–17:40 ◎ヒラLower+ 早田					17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 黒岩				
	18:20–19:10 ◎ヒラWaist+ 徐	18:00–18:50 ◎ヒラB+ 亀之園		18:25–19:10 Power Basic 徐	18:20–18:50 ◎ヒラPerBackBody 星野			18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 西脇	18:10–18:40 ◎ヒラcore 若松	18:20–19:10 ◎ヒラB&A+ 亀之園	18:20–19:10 ◎ヒラLower+ 黒岩	18:20–19:10 ◎ヒラUpper+ 黒岩			18:20–18:50 ◎ヒラBackStyle 星野	18:20–18:50 ◎ヒラRefBody 早田	18:20–19:05 Power Basic 徐	18:00–18:50 ◎ヒラUpper+ 亀之園	18:20–18:50 ◎ヒラRefCore 徐			18:00–18:50 ◎ヒラH&L+ 若松	18:00–18:50 ◎ヒラLower+ 徐	18:25–19:10 Power Basic 徐
			18:40–19:30 ◎ヒラB&A+ 亀之園																					
	19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 西脇	19:30–20:20 ◎ヒラLower+ 西脇		19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 黒岩	19:30–20:20 ◎ヒラWaist+ 徐			19:50–20:40 ◎ヒラB&A+ 若松	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 若松	19:50–20:20 ◎ヒラRefCore 亀之園	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 黒岩	19:40–20:30 ◎ヒラH&L+ 若松			19:30–20:20 ◎ヒラH&L+ 早田	19:30–20:20 ◎ヒラWaist+ 徐	19:50–20:40 ◎ヒラLower+ 徐	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 亀之園	19:30–20:20 ◎ヒラH&L+ 早田			19:30–20:20 ◎ヒラUpper+ 西脇	19:30–20:20 ◎ヒラB+ 若松	19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 西脇
			20:10–20:40 ◎ヒラRefCore 亀之園																					
	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 徐	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 西脇	21:20–21:50 ◎ヒラBackStyle 星野	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 徐	21:00–21:50 ◎ヒラB+ 徐			21:20–21:50 ◎ヒラTotalBody 若松	21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 西脇	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 西脇	21:20–21:50 ◎ヒラPerBackBody 星野	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 亀之園			21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 徐	21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 西脇	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 亀之園	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 早田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 早田			21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 西脇	21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 若松	21:20–21:50 ◎ヒラRefCore 徐

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
臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西脇 11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 徐 12:30–13:00 ◎ピラChestSR 星野 13:40–14:10 ◎ピラBackStyle 星野 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 西脇 16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 徐 18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 若松 19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 早田 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 早田	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 星野 09:10–10:00 ◎ピラWaist+ 亀之園 10:40–11:10 ◎ピラRefBody 亀之園 11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 星野 13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 黒岩 14:30–15:20 ◎ピラB+ 徐 15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 早田 17:20–17:50 ◎ピラcore 若松	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 徐 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 若松 12:20–12:50 ◎ピラTotalBody 若松 18:20–18:50 ◎ピラRefBody 早田 19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 西脇 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 黒岩	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 若松 11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 若松 12:30–13:00 ◎ピラRefCore 徐 18:20–18:50 ◎ピラBackStyle 星野 19:30–20:20 ◎ピラLower+ 黒岩 21:00–21:50 ◎ピラB+ 亀之園

【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
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	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30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+