2026年9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08月25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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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	-
☀	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 西脇	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 井田	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 早田	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 星野	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 久川		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 早田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 早田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 井田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 西脇	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 星野	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 久川		09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 徐	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 西脇		09:30-10:00 SP 井田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 徐	08:00-08:30 SP 井田		08:00-08:30 SP 早田	08:00-08:50 ◎ビラB+ 徐	08:00-08:50 ◎ビラJumpM 星野	
					09:20-10:10 ◎ビラLower+ 久川							09:10-10:00 ◎ビラUpper+ 久川							09:10-10:00 ◎ビラB&A+ 井田		09:10-10:00 ◎ビラB+ 早田	09:30-10:00 SP 徐	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 徐	
	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 徐	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 井田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 早田	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 早田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 久川		11:00-11:50 ◎ビラLower+ 早田	11:00-11:30 ◎ビラStretchC 早田	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 井田	11:00-11:30 ◎ビラRefBody 西脇	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 星野	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 久川		11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 徐	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 西脇		10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 井田	10:50-11:20 SP 徐	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 西脇		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 井田	10:40-11:30 ◎ビラJumpM 星野	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 徐	
☀	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 星野		11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 西脇		12:00-12:45 Strong Hip&Legs 西脇			12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 西脇		12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 徐	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 早田	11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 西脇					12:10-13:00 ◎ビラLower+ 西脇	11:50-12:40 ◎ビラJumpM 星野	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 西脇		12:00-12:50 ◎ビラLower+ 徐	12:10-12:40 SP 星野	12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 井田	
		12:30-13:20 ◎ビラB+ 西脇		12:30-13:20 ◎ビラLower+ 早田			12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 早田		12:30-13:20 ◎ビラJumpM 星野					12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 早田	12:30-13:15 Power Basic 井田									
	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 徐		13:10-14:00 ◎ビラB+ 西脇		13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 西脇						13:10-14:00 ◎ビラB+ 西脇	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 西脇						13:10-14:00 ◎ビラB+ 西脇	13:10-13:40 SP 徐		13:20-13:50 ◎ビラStretchC 早田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 堀内	13:20-14:10 ◎ビラB+ 徐	
		14:00-14:50 ◎ビラLower+ 井田		14:00-14:45 Ex45ビラPerBackBody 星野			14:00-14:45 Power Waist Shape 徐	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 西脇	14:00-14:50 ◎ビラUpper+ 早田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 徐				14:00-14:50 ◎ビラLower+ 早田	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 井田		13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 西脇							
					14:40-15:10 ◎ビラStretchC 早田							14:20-15:10 ◎ビラUpper+ 西脇						14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 西脇	14:20-15:05 Ex45ビラChestSR 星野		14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 井田	14:30-15:00 SP 徐		
		15:30-16:00 ◎ビラRefBody 西脇		15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 徐	15:40-16:30 ◎ビラH&L+ 井田		15:30-16:20 ◎ビラH&L+ 徐	15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 早田	15:30-16:00 ◎ビラRefCore 井田	15:10-15:55 Strong Back&Arms 西脇		15:40-16:30 ◎ビラWaist+ 早田		15:30-16:20 ◎ビラB+ 井田	15:20-15:50 ◎ビラRefBody 西脇			15:50-16:40 ◎ビラB+ 徐	15:30-16:20 ◎ビラLower+ 徐		15:50-16:35 Ex45ビラChestSR 星野	15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 徐	15:50-16:40 ◎ビラB+ 井田	
		16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 西脇	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 西脇				16:50-17:40 ◎ビラB&A+ 井田	16:30-17:20 ◎ビラB+ 西脇						16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 井田	16:50-17:40 ◎ビラB+ 徐			17:10-17:40 ◎ビラRefCore 早田	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 徐			17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 堀内		
	17:00-17:45 Ex45ビラChestSR 星野			17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 井田	17:00-17:50 ◎ビラB+ 井田				17:15-18:00 Ex45ビラChestSR 星野			17:00-17:50 ◎ビラLower+ 早田									17:20-17:50 SP 星野		17:20-17:50 SP 井田	
☾	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 徐	18:05-18:50 Boost Upper&Lower 徐	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 井田	18:30-19:00 ◎ビラRefCore 徐			18:20-18:50 ◎ビラRefCore 徐	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 徐	18:40-19:10 ◎ビラPerBackBody 星野	18:05-18:55 ◎ビラUpper+ 徐	18:00-18:50 ◎ビラB+ 徐			18:15-19:00 Ex45ビラBackStyle 星野	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 徐		18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 西脇	18:20-18:50 SP 星野						
	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 早田	19:30-20:20 ◎ビラB+ 徐	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 井田	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 徐			19:30-20:20 ◎ビラB+ 井田	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 徐	19:50-20:20 ◎ビラRefCore 早田	19:35-20:20 Power Basic 井田	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 井田			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 井田	19:50-20:20 ◎ビラStretchC 早田		19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 堀内	19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 早田						
	21:00-21:50 ◎ビラB+ 早田	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 星野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 徐	21:00-21:50 ◎ビラB+ 井田			21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 井田	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 徐	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 早田	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 井田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 井田			21:00-21:50 ◎ビラJumpM 星野	21:00-21:50 ◎ビラB+ 早田		21:00-21:50 ◎ビラLower+ 堀内	21:00-21:50 ◎ビラB+ 早田						

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 井田	定休日			
09:30-10:00 SP 早田	09:30-10:00 SP 井田		09:30-10:00 SP 早田	09:30-10:15 Ex45ピラHipLine 星野	09:30-10:00 SP 星野
10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 早田	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 堀内		10:40-11:10 ◎ピラRefBody 西脇	10:40-11:10 SP 徐	10:40-11:25 Ex45ピラPerBackBody 星野
11:50-12:20 SP 井田	12:10-12:40 SP 早田		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 井田	11:40-12:25 Power Waist Shape 早田	12:00-12:45 Strong Back&Arms 西脇
12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 徐	13:20-14:10 ◎ピラB+ 早田			12:50-13:20 ◎ピラRefCore 早田	
				14:00-14:50 ◎ピラLower+ 井田	
	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 西脇			15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 井田	15:30-16:00 SP 早田
	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 西脇			16:50-17:20 SP 早田	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 西脇
18:20-18:50 SP 星野				18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 井田	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 西脇
19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 西脇			19:30-20:20 ◎ピラB+ 西脇	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 堀内	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 早田
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 西脇			21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 西脇	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 堀内	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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	Ex45ピラHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ピラBackStyle	【Extra45】Beauty Back Style	45分
3	Ex45ピラPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井田花夏
18(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
18(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	星野沙綾
19(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井田花夏
19(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
21(月)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早田桃子
21(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	星野沙綾
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
22(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	星野沙綾
22(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
23(水)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
23(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井田花夏
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早田桃子
25(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井田花夏
25(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	星野沙綾
26(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井田花夏
26(土)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早田桃子
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早田桃子
29(火)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
29(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早田桃子
30(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	星野沙綾
30(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早田桃子

◎ … 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+