# 2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 梅田店(全スタジオ:男女共用)

※2026年04月30日02:03 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(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) | 19日(日) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |
| | | | | 09:00–09:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | | | | | | | 09:00–09:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坂東 | | | | | | | 09:00–09:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>山本 | | | | | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山本 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 | | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>森田 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>久保井 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>坂東 | | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山本 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坂東 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>金山 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 | 10:00–10:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>久保井 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>久保井 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>中島 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>山本 |
| | | | | 10:30–11:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山本 | | | | | | | 10:20–11:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>森田 | | | | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>金山 | | | | | | | | | |
| | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>森田 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | | | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中島 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>中島 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>金山 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>久保井 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>坂東 | | | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山本 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>金山 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>金山 | | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>森田 | 11:20–12:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>金山 | | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久保井 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中島 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 |
| | | | | 12:00–12:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久保井 | | 12:20–12:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>中島 | | | | | 11:40–12:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 | | | | | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坂東 | | | | | | | | | |
| | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | | | | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久保井 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>森田 | | 13:00–13:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>坂東 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>金山 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 | | | 12:40–13:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>金山 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>坂東 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坂東 | | 12:30–13:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>金山 |
| | | | | 13:30–14:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>久保井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坂東 | | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>久保井 |
| | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>山本 | | | | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>久保井 | 14:30–15:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>坂東 | | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>金山 | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山本 | | 14:30–15:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>金山 | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山本 | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>金山 | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坂東 | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坂東 | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | | 14:30–15:00<br>◎ﾋﾞﾗStretchO<br>坂東 | | 14:00–14:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山本 | | |
| | | 15:00–15:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>山本 | | 15:00–15:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中島 | | | | 14:30–15:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>森田 | | | 15:20–16:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山本 | | | | | | | 15:20–16:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>中島 | | | | | | |
| | | | | 16:30–17:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | | | | | | | 16:40–17:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中島 | | | | | | | 16:40–17:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>中島 | | | | | | |
| | | | | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | | | | | | | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | | | | | | | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>中島 | | | | | | |
| | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山本 | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>山本 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坂東 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中島 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>金山 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>久保井 | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中島 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>久保井 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>金山 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坂東 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>金山 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>森田 | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>久保井 |
| | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>金山 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>久保井 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>森田 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>坂東 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坂東 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>中島 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>久保井 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>久保井 | | | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>金山 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>森田 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>坂東 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>森田 |
| | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>金山 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>久保井 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>中島 | | | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>森田 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山本 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>坂東 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山本 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山本 | | | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坂東 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>久保井 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山本 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>久保井 | | | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>森田 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>金山 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山本 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>坂東 | 21:00–21:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>森田 |

| 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30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 |
| 09:00–09:50<br>◎ピラLower+<br>金山 | 定休日 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>森田 | 09:30–10:20<br>◎ピラLower+<br>金山 | 09:30–10:20<br>◎ピラWaist+<br>久保井 | 09:30–10:20<br>◎ピラUpper+<br>久保井 |
| 10:20–10:50<br>◎ピラRefBody<br>金山 | | 11:00–11:50<br>◎ピラH&L+<br>中島 | 11:00–11:50<br>◎ピラB&A+<br>金山 | 10:50–11:20<br>◎ピラRefBody<br>久保井 | 11:00–11:50<br>◎ピラH&L+<br>山本 |
| 11:20–12:10<br>◎ピラB+<br>坂東 | | 12:20–13:10<br>◎ピラB+<br>中島 | | 11:50–12:40<br>◎ピラB+<br>中島 | 12:30–13:20<br>◎ピラB+<br>山本 |
| 12:40–13:30<br>◎ピラUpper+<br>坂東 | | | | 13:10–14:00<br>◎ピラB&A+<br>山本 | |
| 14:00–14:50<br>◎ピラB&A+<br>久保井 | | 14:30–15:00<br>◎ピラRefBody<br>金山 | 14:00–14:50<br>◎ピラUpper+<br>中島 | 14:30–15:20<br>◎ピラLower+<br>金山 | 14:30–15:00<br>◎ピラRefCore<br>坂東 |
| 15:20–16:10<br>◎ピラH&L+<br>中島 | | | | 15:50–16:40<br>◎ピラUpper+<br>金山 | |
| 16:40–17:30<br>◎ピラB+<br>中島 | | | | 17:10–18:00<br>◎ピラLower+<br>坂東 | |
| 18:00–18:50<br>◎ピラWaist+<br>森田 | | 18:10–19:00<br>◎ピラLower+<br>金山 | 18:20–19:10<br>◎ピラUpper+<br>坂東 | 18:30–19:00<br>◎ピラRefBody<br>坂東 | 18:20–19:10<br>◎ピラWaist+<br>坂東 |
| 19:10–19:40<br>◎ピラRefBody<br>森田 | | 19:30–20:20<br>◎ピラB+<br>久保井 | 19:40–20:30<br>◎ピラB+<br>山本 | | 19:40–20:30<br>◎ピラH&L+<br>金山 |
| | | 21:00–21:50<br>◎ピラWaist+<br>坂東 | 21:00–21:50<br>◎ピラB&A+<br>山本 | | 21:00–21:50<br>◎ピラB+<br>金山 |

【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 |
| 3 | ◎ピラH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ピラRefCore | Refresh Core | 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+