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

※2026年05月14日02:01 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B+ 塚本		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 福嶋	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 塚本	08:00-08:50 ◎ピラB+ 井上			08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 塚本							08:00-08:50 ◎ピラLower+ 福嶋							08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 神戸	
	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 神戸	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 井上		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 亀之園	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 神戸	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 薮木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 塚本		09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 神戸	09:30-10:20 ◎ピラB+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 平田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 神戸	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 神戸		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 西川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 塚本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 亀之園	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 神戸	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 神戸	
	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 神戸	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 山根		11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 亀之園	11:00-11:50 ◎ピラB+ 福嶋	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 塚本	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 神戸	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 神戸	11:00-11:50 ◎ピラB+ 福嶋		11:00-11:50 ◎ピラLower+ 福嶋	11:00-11:50 ◎ピラB+ 福嶋	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 早田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 平田	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 神戸	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 塚本		11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 西川	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 福嶋	11:00-11:50 ◎ピラB+ 塚本	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 亀之園	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 神戸	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 小林	
	12:30-13:20 ◎ピラB+ 塚本						12:30-13:20 ◎ピラLower+ 神戸	12:30-13:20 ◎ピラB+ 塚本			12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 山根		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 早田	●12:30-13:20 ◎ピラB+ 徐	12:30-13:20 ◎ピラB+ 平田			12:30-13:20 ◎ピラLower+ 神戸	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 西川	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 西川	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 塚本			
		14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 塚本		14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 福嶋	14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 塚本	14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 薮木			14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 福嶋							14:00-14:50 ◎ピラB+ 福嶋							14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 福嶋	
		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 井上		15:30-16:20 ◎ピラLower+ 神戸	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 神戸	15:30-16:20 ◎ピラLower+ 薮木			15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 神戸							15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 塚本							15:30-16:20 ◎ピラLower+ 福嶋	
		17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 山根		17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 神戸	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 福嶋	17:00-17:50 ◎ピラB+ 福嶋			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 神戸							17:00-17:50 ◎ピラLower+ 神戸							17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小林	
																			17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 西川					
	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 神戸						18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 薮木	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 塚本			18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 山根		18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 塚本	18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 徐	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 平田			18:00-18:50 ◎ピラLower+ 神戸		18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 福嶋	18:00-18:50 ◎ピラB&A+ 塚本		
																			19:00-19:50 ◎ピラLower+ 西脇					
	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 福嶋						19:30-20:20 ◎ピラB+ 薮木	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 神戸			19:30-20:20 ◎ピラLower+ 塚本	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 神戸	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 塚本	19:30-20:20 ◎ピラB+ 福嶋	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 塚本			19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 塚本		19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 神戸	19:30-20:20 ◎ピラB+ 福嶋	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 福嶋	
																			20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 西脇					
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福嶋						21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 塚本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 神戸			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 塚本	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 塚本	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福嶋	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 福嶋	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 塚本			21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 塚本		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 神戸	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 福嶋	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 塚本	

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B+ 福嶋	定休日
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 早田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 塚本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 徐	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 塚本	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 塚本	
11:00-11:50 ◎ピラLower+ 小林	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 塚本	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 小林	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 西脇	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 小林	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 福嶋	
	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 小林	12:30-13:20 ◎ピラB+ 徐	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 西脇	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 黒岩		
					14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 塚本	
					15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 小林	
					17:00-17:50 ◎ピラLower+ 小林	
	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 福嶋	18:00-18:50 ◎ピラB+ 井上		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 黒岩		
19:30-20:20 ◎ピラLower+ 神戸	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 神戸	19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 井上	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 井上	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 神戸		
21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 福嶋	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 神戸	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 塚本	20:30-21:20 ◎ピラB+ 井上	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 神戸		

【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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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+