2026年6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22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(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	－
						08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 井上							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福嶋	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 福嶋	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福嶋	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 塚本	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 塚本	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福嶋		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸	
	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 井上	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塚本		11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	
		13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸				13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋		13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本		14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本	14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋			13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 塚本	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 塚本		13:30–14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋		
	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	15:10–16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川			15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塚本		15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川		14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 塚本		14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	
	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本			16:10–16:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋				16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川					16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋				16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸		15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本			16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸	
						17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸					17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋						17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林				
	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸			18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 塚本	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 福嶋	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林			18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 井上	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 福嶋	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 塚本	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上	
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸			20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 井上	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本			19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 福嶋	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 塚本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 塚本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福嶋	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚本			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸	

定休日　定休日　定休日　臨時休業

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	Aスタジオ
		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 立川	定休日		
		09:20-09:50 ◎ピラRefCore 塚本			
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 神戸			09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 塚本
		10:20-11:10 ◎ピラWaist+ 塚本			
10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 神戸	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 福嶋			10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 立川	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 立川
		11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 小林			
	11:50-12:40 ◎ピラB+ 福嶋			12:10-12:40 ◎ピラRefBody 神戸	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 立川
		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 立川			
	15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 神戸				
		15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 福嶋			16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 立川
	16:20-17:10 ◎ピラLower+ 小林				
		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 小林			17:20-17:50 ◎ピラRefBody 福嶋
	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 福嶋			18:40-19:10 ◎ピラRefBody 福嶋	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 神戸
19:00-19:30 ◎ピラRefCore 塚本					
19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 立川	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小林			19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 福嶋	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 福嶋
21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小林			21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 神戸	21:00-21:50 ◎ピラB+ 福嶋

【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
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+