2026年7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06月18日02:10 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
				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 福嶋							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 小林							08:00–08:50 ◎ピラB&A+ 神戸		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小林				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小林	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 塚本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 福嶋	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 福嶋		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 福嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福嶋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福嶋	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 神戸	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 立川	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 小林		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 神戸	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 福嶋	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 神戸	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 福嶋	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小林	09:20–09:50 SP 塚本		09:20–09:50 SP 井上	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 神戸		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福嶋	09:30–10:00 SP 塚本
		10:30–11:00 ◎ピラRefCore 塚本		10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 神戸					10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 立川		10:40–11:10 ◎ピラRefCore 福嶋			10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 福嶋		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 福嶋		10:20–11:10 ◎ピラLower+ 立川		10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 塚本				10:30–11:20 ◎ピラLower+ 立川
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小林		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 神戸			10:50–11:20 ◎ピラRefBody 福嶋	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 神戸	10:50–11:40 ◎ピラB+ 福嶋		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 福嶋			10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小林		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 神戸		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 立川			10:50–11:40 ◎ピラLower+ 立川		10:50–11:20 SP 福嶋	
		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 立川		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 福嶋		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小林	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 神戸	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 塚本	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 立川		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 立川		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 神戸	11:50–12:40 ◎ピラB+ 福嶋		11:50–12:20 SP 塚本	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 立川		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 小林			11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 塚本	
	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 神戸		12:10–12:40 ◎ピラRefBody 神戸										12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 小林			12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 塚本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 立川				12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 立川		
		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 立川									13:20–14:10 ◎ピラLower+ 小林			13:00–13:50 ◎ピラB&A+ 神戸				13:00–13:30 SP 井上			13:30–14:00 ◎ピラRefBody 神戸		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 塚本	
						14:00–14:50 ◎ピラLower+ 立川														13:40–14:10 ◎ピラHipLine 塚本					
			14:40–15:10 ◎ピラRefBody 神戸	14:40–15:30 ◎ピラB&A+ 神戸				15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 小林			14:40–15:10 ◎ピラRefBody 神戸		14:30–15:00 ◎ピラcore 塚本	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 小林	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 立川		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 小林	14:40–15:30 ◎ピラH&L+ 神戸		14:40–15:30 ◎ピラB+ 塚本	14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 神戸			
			15:40–16:30 ◎ピラB+ 福嶋			15:20–16:10 ◎ピラUpper+ 小林			15:30–16:20 ◎ピラLower+ 立川		15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 立川		15:30–16:20 ◎ピラLower+ 神戸		15:50–16:20 ◎ピラRefCore 福嶋	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 神戸	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 立川	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 立川	16:00–16:30 SP 井上			15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 塚本	
		16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 立川		16:00–16:50 ◎ピラLower+ 塚本					16:50–17:20 ◎ピラcore 塚本							16:50–17:20 ◎ピラRefBody 神戸							16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 福嶋	
				17:20–17:50 ◎ピラcore 塚本				17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 塚本			17:00–17:50 ◎ピラLower+ 立川			17:20–17:50 ◎ピラRefBody 神戸			17:40–18:10 SP 福嶋	17:20–17:50 SP 塚本		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小林				
		17:40–18:10 ◎ピラRefBody 塚本											17:40–18:30 ◎ピラLower+ 小林										
			18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 井上			18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小林	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 神戸																	
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小林	18:40–19:10 ◎ピラcore 塚本						18:20–19:10 ◎ピラB+ 塚本						18:20–19:10 ◎ピラLower+ 小林	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 福嶋			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小林			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 立川		18:40–19:10 SP 福嶋	
									18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 立川				19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 小林			19:00–19:30 SP 塚本								19:00–19:30 ◎ピラRefBody 神戸
		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小林	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 塚本			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 立川	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 小林	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小林		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 神戸				19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小林	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 立川							19:40–20:30 ◎ピラLower+ 神戸		
	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 小林								20:10–20:40 ◎ピラHipLine 塚本				20:20–20:50 ◎ピラTotalBody 塚本			20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 神戸	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 小林			20:00–20:30 SP 福嶋			20:00–20:50 ◎ピラLower+ 小林
		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小林	21:00–21:50 ◎ピラB+ 塚本			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 立川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小林	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小林	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 塚本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 立川			21:20–21:50 ◎ピラcore 塚本	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 神戸	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 立川	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 塚本	21:20–21:50 SP 福嶋			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 立川		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 神戸	21:20–21:50 SP 福嶋
	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 神戸																							

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:00-08:30 SP 塚本	定休日					
09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神戸	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 神戸	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	09:30-10:00 SP 福嶋
10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川		10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神戸	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸	10:50-11:20 SP 塚本	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸
11:40-12:10 SP 福嶋		12:10-12:40 SP 福嶋	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 塚本	12:10-12:40 SP 塚本	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福嶋
13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林			14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川		13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 塚本	
15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗcore 塚本		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林		15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	
16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林		16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 神戸			16:50-17:20 SP 塚本	
17:20-17:50 SP 福嶋						
		18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神戸	19:00-19:30 SP 福嶋	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 福嶋
		20:00-20:30 SP 福嶋	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	20:00-20:30 SP 福嶋	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋	20:00-20:30 SP 塚本
		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立川	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立川	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 福嶋	21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 塚本	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塚本

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30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
16(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
17(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
18(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上実季
18(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上実季
20(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上実季
21(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
23(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
24(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
25(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
27(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
29(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
29(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
30(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
30(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音
30(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福嶋涼歌
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本衣音

◎ … 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+