2026年11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11月11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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
			08:00–08:30 ◎ビラRefCore 若松				08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 神戸							08:00–08:50 ◎ビラB+ 神戸							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 神戸		08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 嶋谷	
		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 神戸	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 原田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 若松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 神戸	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 神戸	09:20–09:50 ◎ビラRefCore 若松		09:30–10:00 ◎ビラcore 若松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 神戸	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 若松	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 若松	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 若松	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 岩永優希		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 若松	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 嶋谷	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 嶋谷	09:30–10:00 SP 嶋谷	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 宮下	09:20–10:10 ◎ビラLower+ 神戸	09:20–09:50 SP 泉	09:30–10:15 Power Basic 神戸
		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 神戸	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 岩永優希	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 岩永優希	10:50–11:20 ◎ビラcore 神戸	10:50–11:40 ◎ビラB+ 神戸	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 岩永優希		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 原田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 神戸	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 若松	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 若松	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 若松	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 岩永優希		10:50–11:20 SP 若松	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 嶋谷	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 嶋谷	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 嶋谷	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 宮下	10:40–11:10 SP 神戸	10:20–11:10 ◎ビラB+ 泉	10:50–11:20 SP 神戸
		12:10–13:00 ◎ビラLower+ 若松	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 若松	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 宮下	11:50–12:20 ◎ビラStretchC 宮下	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 尼崎	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 岩永優希		11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 神戸	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 岩井	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 若松		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 若松	12:00–12:30 ◎ビラStretchC 宮下		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 神戸	12:10–12:40 SP 若松	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 嶋谷	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 嶋谷	12:10–12:55 Power Basic 宮下	11:40–12:10 ◎ビラControlF 宮下	11:40–12:30 ◎ビラB&A+ 嶋谷	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 神戸
		13:30–14:00 ◎ビラHipLine 若松	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 神戸	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 宮下	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 宮下	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 尼崎			13:10–13:40 ◎ビラRefCore 神戸	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 宮下	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 若松			13:00–13:30 ◎ビラRefBody 神戸		13:10–13:40 ◎ビラcore 神戸	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 嶋谷	13:30–14:00 ◎ビラRefCore 尼崎		13:30–14:00 SP 宮下	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 岩永優希		13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 若松
			13:40–14:10 ◎ビラcore 神戸																		14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 宮下		13:40–14:30 ◎ビラLower+ 泉	
		14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 若松		14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 宮下	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 宮下	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 岩永優希			14:10–15:00 ◎ビラB&A+ 尼崎	14:30–15:20 ◎ビラB+ 岩井			14:10–15:00 ◎ビラB+ 泉			14:10–15:00 ◎ビラLower+ 原田	14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 若松		14:35–15:25 ◎ビラLower+ 岩永優希	15:00–15:30 ◎ビラStretchC 宮下		14:30–15:00 ◎ビラPerBackBody 宮下
			15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 岩永優希				15:00–15:30 ◎ビラHipLine 若松		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 原田				15:30–16:00 ◎ビラRefCore 泉	15:00–15:30 ◎ビラHipLine 若松		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 原田							15:30–16:15 Boost Upper&Lower 若松
							16:00–16:30 ◎ビラcore 神戸							16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 岩永優希						15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 岩永優希	16:00–16:30 SP 若松		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 嶋谷	
		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 岩永優希	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 岩永優希	17:20–18:05 Power Basic 若松	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 神戸	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 嶋谷	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 岩永優希		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 尼崎				17:20–18:10 ◎ビラLower+ 岩永優希	17:20–17:50 ◎ビラControlF 宮下			16:40–17:10 ◎ビラControlF 宮下				17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 若松		17:20–17:50 SP 若松	
																	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 宮下	17:40–18:10 SP 宮下	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 若松	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 若松			17:40–18:10 ◎ビラStretchC 宮下
		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 岩永優希		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 若松	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 神戸	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 嶋谷			18:40–19:30 ◎ビラB+ 尼崎	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 神戸	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 神戸		●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 泉			18:40–19:10 SP 嶋谷	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 若松	18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 嶋谷	19:00–19:30 SP 嶋谷	19:00–19:30 SP 若松			18:40–19:10 SP 宮下
												19:00–19:50 ◎ビラLower+ 神戸											
		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 神戸		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 岩永優希	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 若松	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 岩永優希			20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 若松	20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 宮下	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 神戸	20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 宮下	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 泉			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 嶋谷	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 若松	20:00–20:30 SP 宮下	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 若松	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 岩永優希			19:40–20:30 ◎ビラLower+ 若松
		21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 神戸		21:00–21:50 ◎ビラLower+ 岩永優希	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 若松	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 岩永優希			21:20–21:50 ◎ビラHipLine 若松	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 宮下	21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 神戸	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 神戸	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 岩永優希			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 嶋谷	21:20–21:50 SP 宮下	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宮下	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 若松	21:20–21:50 ◎ビラHipLine 若松			21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 宮下

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宮下 10:50-11:20 SP 宮下 11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 嶋谷 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 嶋谷 14:30-15:15 Power Basic 神戸 15:50-16:40 ◎ピラWaist+ 神戸 17:40-18:10 ◎ピラControlF 宮下 18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 嶋谷 20:00-20:50 ◎ピラLower+ 嶋谷 21:20-21:50 SP 宮下	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 嶋谷 10:50-11:40 ◎ピラLower+ 嶋谷 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 岩永遥 13:30-14:00 ◎ピラcore 若松 14:30-15:00 SP 岩永遥 15:30-16:00 ◎ピラStretchC 岩永遥 17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 嶋谷 ●19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 嶋谷 20:20-20:50 SP 若松 21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 若松	08:00-08:30 SP 宮下 09:00-09:30 ◎ピラStretchC 宮下 10:00-10:50 ◎ピラLower+ 岩永優希 11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 神戸 12:40-13:10 ◎ピラRefCore 宮下 13:40-14:10 SP 神戸 14:40-15:10 ◎ピラcore 神戸 15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 嶋谷 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 嶋谷	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 神戸 10:50-11:20 SP 神戸 11:50-12:20 ◎ピラStretchC 宮下 18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 宮下 20:00-20:50 ◎ピラLower+ 若松 21:20-21:50 SP 若松

【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TotalBody	Total Body	30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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	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(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海
16(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	嶋谷菜々子
17(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海
17(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
18(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
18(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
19(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	嶋谷菜々子
19(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	嶋谷菜々子
20(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
20(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海
21(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神戸希夢
21(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海
23(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	泉颯来
23(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海
24(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神戸希夢
24(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
26(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
26(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
27(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岩永遥
27(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海
28(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	宮下まどか
28(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神戸希夢
30(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	神戸希夢
30(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	若松舞海

◎ … 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）



【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+