2026年7月レッスンスケジュール Rintosull 心斎橋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年06月17日02:07 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
				08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 上井							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 上井							08:00–08:50 ◎ピラB+ 上井		08:00–08:30 ◎ピラRefBody 戸川				
				09:10–09:40 ◎ピラRefCore 上井							09:10–09:40 ◎ピラRefBody 福島							09:20–09:50 ◎ピラRefCore 上井		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 戸川				
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 福島	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 上井	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 福島			09:30–10:15 Boost Upper&Lower 青山	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 戸川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 戸川	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 清田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 清田			09:30–10:20 ◎ピラLower+ 青山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 岡村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 清田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 上井	09:30–10:00 ◎ピラControlF 上井				09:30–10:20 ◎ピラLower+ 清田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 青山	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 戸川
				10:00–10:30 ◎ピラTotalBody 福島							10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 上井													
	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 福島	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 上井	10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 福島	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 清田		10:35–11:05 ◎ピラRefBody 上井	10:20–11:10 ◎ピラB+ 福島	10:40–11:10 ◎ピラBackStyle 清田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 清田	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 上井			10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 青山	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 岡村	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 戸川	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 上井	10:20–11:10 ◎ピラB+ 上井	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 青山		10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 青山	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 清田	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 青山	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 戸川
	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 岡村	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 青山	11:30–12:20 ◎ピラB+ 上井	12:00–12:30 ◎ピラRefBody 福島		11:25–12:15 ◎ピラUpper+ 青山	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 戸川	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 戸川	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 戸川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 清田	11:20–12:10 ◎ピラB+ 福島		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 清田	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 福島	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 清田	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 戸川	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 青山	11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 青山		11:40–12:30 ◎ピラLower+ 青山	11:30–12:20 ◎ピラB+ 戸川	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 清田	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 清田
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 岡村	12:40–13:30 ◎ピラB+ 戸川	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 上井			12:35–13:25 ◎ピラLower+ 青山	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 戸川	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 青山	12:40–13:10 ◎ピラRefCore 戸川	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 福島			13:00–13:30 ◎ピラRefCore 戸川	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 福島			12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 青山				12:40–13:10 ◎ピラRefBody 戸川		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 清田
		13:50–14:20 ◎ピラRefBody 上井	13:50–14:20 ◎ピラRefCore 戸川	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 福島		13:45–14:15 ◎ピラBackStyle 岡村	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 青山	13:50–14:20 ◎ピラRefCore 福島	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 上井					13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 上井	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 清田	13:25–14:10 Boost Upper&Lower 戸川					13:40–14:10 ◎ピラRefBody 戸川	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 福島	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 福島
	14:00–14:50 ◎ピラB+ 清田																	13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 青山						
				15:00–15:30 ◎ピラControlF 上井							14:40–15:30 ◎ピラLower+ 岡村							15:00–15:30 ◎ピラRefCore 上井		14:40–15:30 ◎ピラB+ 上井				
				16:00–16:30 ◎ピラHipLine 清田							16:00–16:30 ◎ピラControlF 岡村		16:20–17:10 ◎ピラB+ 清田				16:20–17:10 ◎ピラLower+ 青山	16:00–16:50 ◎ピラB+ 清田		16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 岡村				
		17:25–18:15 ◎ピラLower+ 清田		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 清田			16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 福島	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 福島			17:00–17:30 ◎ピラRefCore 福島				17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 青山	17:25–18:15 ◎ピラLower+ 清田		17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 清田		17:20–17:50 ◎ピラcore 岡村	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 福島		
	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 戸川		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 戸川			17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 岡村	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 福島	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 福島	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 清田				17:40–18:10 ◎ピラRefCore 戸川				17:40–18:10 ◎ピラHipLine 清田						17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 青山
										18:20–19:10 ◎ピラLower+ 岡村	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 岡村										18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 上井	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 岡村	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 戸川	18:45–19:15 ◎ピラRefBody 戸川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 青山			19:00–19:30 ◎ピラRefCore 岡村	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 青山	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 青山	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 戸川				18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 上井		18:40–19:30 ◎ピラB+ 戸川	18:45–19:15 ◎ピラRefBody 戸川	18:40–19:30 ◎ピラB+ 清田					18:40–19:10 ◎ピラRefCore 上井
																					19:20–19:50 ◎ピラRefBody 福島	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 福島		
	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 戸川									19:40–20:30 ◎ピラB+ 岡村				19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 青山		19:45–20:35 ◎ピラB&A+ 戸川							19:40–20:30 ◎ピラB+ 上井
	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 清田		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 青山			20:00–20:50 ◎ピラB+ 清田	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 福島	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 青山	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 上井				20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 戸川		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 戸川		20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 岡村			20:10–20:40 ◎ピラRefCore 福島	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 福島		
		21:05–21:50 Boost Upper&Lower 清田																						
	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 戸川		21:20–21:50 ◎ピラRefBody 戸川			21:20–21:50 ◎ピラHipLine 清田	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 青山	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 福島	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 上井	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 青山			21:20–21:50 ◎ピラControlF 上井	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 上井	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 青山	21:05–21:50 Boost Upper&Lower 清田	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 戸川			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上井	21:00–21:50 ◎ピラB+ 岡村		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 福島

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
08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 清田	定休日					
09:20–09:50 ◎ピラcore 清田		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上井	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 青山	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 福島	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 上井	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 清田
10:20–11:10 ◎ピラLower+ 青山		10:40–11:10 ◎ピラRefCore 上井	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 青山	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 福島	10:20–11:10 ◎ピラB+ 岡村	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 清田
11:40–12:30 ◎ピラB&A+ 青山		11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 清田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 清田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 清田	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 上井 12:20–13:10 ◎ピラLower+ 上井	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 上井
13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 青山		12:40–13:10 ◎ピラBackStyle 清田 13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 岡村	13:30–14:00 ◎ピラcore 岡村	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 清田 13:30–14:00 ◎ピラRefBody 戸川		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 清田
14:50–15:40 ◎ピラLower+ 福島						
16:00–16:30 ◎ピラTotalBody 福島		16:40–17:10 ◎ピラRefCore 上井		16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 福島	16:25–16:55 ◎ピラRefBody 福島	16:20–17:10 ◎ピラB+ 福島
16:50–17:40 ◎ピラLower+ 岡村		17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 岡村	17:25–18:15 ◎ピラB+ 上井	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 青山	17:25–18:15 ◎ピラUpper+ 青山	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 青山
18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 岡村		18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 岡村	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 上井	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 青山	18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 福島 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 福島	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 福島
		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 戸川	20:00–20:50 ◎ピラLower+ 岡村	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 戸川		20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 青山
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 戸川	21:20–21:50 ◎ピラBackStyle 岡村	21:00–21:50 ◎ピラB+ 戸川	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 青山	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 福島

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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

◎ … 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+