2026年12月レッスンスケジュール Rintosull 長居店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月21日02:08 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。

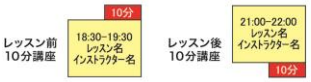
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
					08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岸本							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本							08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 斎藤					
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岸本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 斎藤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岸本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮下	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岸本		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 山口	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岡村
	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 斎藤	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西野	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮下	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮下	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 綿	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 斎藤	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口	10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山口	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村
	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡本	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡村	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 斎藤		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西野	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	●12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮下	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 斎藤	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 用正	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正		12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 矢倉	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岸本	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正	12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡村		12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山口	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正
	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正						●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 岡本		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村				13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 矢倉		13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口					13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正		
					14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤							14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正							14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤		14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岡村			
					15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤							15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿							15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正					
		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 北迫	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 斎藤			17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 斎藤		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 綿				17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 斎藤		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正				
	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北迫			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 河合	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡村			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 綿	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 矢倉	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河合	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岸本			18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 斎藤	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 坂口
	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡村	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 綿	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岡本	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡村			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 綿	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久川	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 河合	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山口	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正			19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡村	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 斎藤	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 坂口
	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 用正	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 用正	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 用正			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 岡村	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久川	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河合	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山口	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 用正			21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 岡村	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 岸本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 坂口

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	–	–	–	–
09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 斎藤	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 岡村	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 用正	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	09:20–10:10 ◎ピラWaist+ 岡村	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 用正				
10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 斎藤	10:40–11:30 ◎ピラLower+ 斎藤	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 斎藤				
12:10–12:40 ◎ピラRefCore 勝目	12:00–12:50 ◎ピラB+ 用正	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 斎藤				
	14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 斎藤	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 用正				
	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 用正	15:40–16:30 ◎ピラWaist+ 岡村				
	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 用正	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 岡村				
18:20–19:10 ◎ピラLower+ 岸本						
19:40–20:30 ◎ピラB+ 用正						
21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 用正						

【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）



【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+