2026年1月レッスンスケジュール Rintosull イオンモール沖縄ライカム店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月25日02:00 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	–	–	–	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:20 ◎ビラB+ 上地	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 上地	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 武田	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 萩野	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 武田	08:30-09:00 ◎ビラControlF 萩野	定休日	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 新城	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 比嘉	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 萩野	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 武田	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 比嘉	08:30-09:20 ◎ビラA+ 上地	定休日	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 萩野	09:00-09:30 ◎ビラcore 西川	09:00-09:50 ◎ビラB+ 比嘉	09:00-09:30 ◎ビラControlF 萩野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 新城	08:30-09:00 ◎ビラRefBody 武田
				09:40-10:30 ◎ビラLower+ 比嘉	10:10-11:00 ◎ビラWaist+ 比嘉	10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 新城	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 比嘉	10:10-10:40 ◎ビラChestSR 萩野	10:10-11:00 ◎ビラB+ 武田	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 新城		09:40-10:10 ◎ビラcore 西川	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 新城	09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 萩野	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 比嘉	10:10-10:40 ◎ビラHipLine 武田	09:40-10:10 ◎ビラRefBody 上地		10:10-10:40 ◎ビラControlF 西川	09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 萩野	10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 比嘉	09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 武田	10:10-10:40 ◎ビラBackStyle 武田	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 武田
				10:50-11:20 ◎ビラRefCore 比嘉	11:20-11:50 ◎ビラTotalBody 上地	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 新城	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 武田	11:20-11:50 ◎ビラControlF 萩野	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 新城		10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 新城	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 比嘉	11:00-11:50 ◎ビラB+ 比嘉	11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 武田	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 新城		11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 西川	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	11:20-11:50 ◎ビラChestSR 萩野	11:00-11:30 ◎ビラHipLine 武田	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 武田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 新城
				11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 新城	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 上地	12:30-13:00 ◎ビラHipLine 上地	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 武田	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 武田	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 武田			11:40-12:30 ◎ビラB+ 西川	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 新城	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 比嘉	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 比嘉	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 武田	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 武田		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 萩野	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 比嘉	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 萩野	11:50-12:40 ◎ビラB+ 西川	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 新城	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 新城
					13:20-13:50 ◎ビラBackStyle 武田		13:20-13:50 ◎ビラTotalBody 武田	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 新城				12:50-13:20 ◎ビラControlF 西川	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 新城		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	13:20-14:10 ◎ビラB&A+ 武田	12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 武田		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 西川			13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 西川	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 武田	12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 武田
																	15:10-16:00 ◎ビラUpper+ 新城							
												15:30-16:20 ◎ビラLower+ 新城												16:00-16:30 ◎ビラBackStyle 上地
																	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 比嘉							
				16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 新城	17:00-17:50 ◎ビラB+ 比嘉	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 萩野	16:50-17:20 ◎ビラcore 西川	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 新城	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 比嘉			16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 上地	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 上地	17:00-17:30 ◎ビラBackStyle 上地	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 新城		17:10-18:00 ◎ビラH&L+ 西川		17:00-17:30 ◎ビラHipLine 上地	16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 西川	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 上地	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 比嘉	17:00-17:30 ◎ビラStretchC 西川	16:50-17:40 ◎ビラB+ 上地
				17:40-18:30 ◎ビラLower+ 萩野	18:10-18:40 ◎ビラControlF 西川	18:00-18:30 ◎ビラStretchC 西川	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 西川	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 比嘉	17:50-18:40 ◎ビラJumpM 上地	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 比嘉		17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 萩野	18:10-18:40 ◎ビラHipLine 上地	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 新城	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 新城	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 萩野			17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 上地	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 新城	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 新城	18:10-18:40 ◎ビラHipLine 上地	17:50-18:40 ◎ビラB+ 比嘉	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 西川
				18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 武田	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 西川	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 萩野	18:50-19:40 ◎ビラA+ 上地	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 西川	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	18:30-19:20 ◎ビラB+ 武田		19:00-19:30 ◎ビラChestSR 萩野	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 西川	19:00-19:30 ◎ビラcore 上地	19:10-19:40 ◎ビラControlF 西川	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 萩野	18:20-19:10 ◎ビラB+ 比嘉		19:00-19:30 ◎ビラRefCore 武田	18:50-19:40 ◎ビラB+ 武田	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 上地	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	19:00-19:30 ◎ビラControlF 西川	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 西川
				20:00-20:30 ◎ビラRefBody 武田	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 武田	20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 西川	20:00-20:30 ◎ビラHipLine 上地	20:20-20:50 ◎ビラControlF 西川	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 比嘉	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 比嘉		19:50-20:20 ◎ビラRefBody 上地	20:10-21:00 ◎ビラB+ 西川	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 新城	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 萩野	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 西川	19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 西川		19:50-20:40 ◎ビラLower+ 新城	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 新城	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 上地	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 比嘉	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 西川	20:00-20:30 ◎ビラcore 上地
					21:00-21:50 ◎ビラLower+ 武田	21:10-21:40 ◎ビラChestSR 萩野	20:50-21:40 ◎ビラB+ 西川	21:10-21:40 ◎ビラRefCore 比嘉	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 上地			21:20-21:50 ◎ビラcore 西川	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 上地	21:10-21:40 ◎ビラChestSR 萩野	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 西川			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 新城	21:10-21:40 ◎ビラHipLine 武田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 新城	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 上地	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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
定休日	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 比嘉	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 上地	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 上地	09:00-09:50 ◎ピラB+ 西川	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 新城	08:30-09:00 ◎ピラChestSR 萩野
	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 萩野	09:50-10:40 ◎ピラB+ 比嘉	10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 武田	10:10-10:40 ◎ピラControlF 西川	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 西川	09:20-10:10 ◎ピラA+ 上地
	11:20-12:10 ◎ピラA+ 上地	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 上地	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 武田	11:00-11:50 ◎ピラJumpM 上地	11:20-11:50 ◎ピラStretchC 西川	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 上地
		12:10-12:40 ◎ピラRefCore 比嘉	12:10-13:00 ◎ピラB+ 武田	12:10-12:40 ◎ピラcore 西川	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 新城	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 新城
		13:00-13:30 ◎ピラHipLine 上地	13:20-13:50 ◎ピラBackStyle 上地	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 上地	13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 西川	
						15:40-16:10 ◎ピラTotalBody 武田
						16:30-17:00 ◎ピラHipLine 武田
		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 新城	17:40-18:10 ◎ピラControlF 萩野	16:50-17:20 ◎ピラTotalBody 武田	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 比嘉	17:20-18:10 ◎ピラB+ 比嘉
		18:10-18:40 ◎ピラChestSR 萩野		17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 比嘉	18:10-18:40 ◎ピラHipLine 武田	
	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 新城	19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 西川	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 新城	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 比嘉	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 武田	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 西川
	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 西川	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 萩野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 新城	20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 武田	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 比嘉	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 比嘉
	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 武田	21:20-21:50 ◎ピラcore 西川	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 萩野	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 比嘉	21:00-21:50 ◎ピラB+ 武田	

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	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
4	◎ピラA+	Advance+	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+