2026年2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02月28日02:02 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
	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 西川 10:10-10:40 ◎ビラTotalBody 西川 11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 武田 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 武田 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 照屋 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 照屋 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 照屋 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 武田 20:10-20:40 ◎ビラRefBody 上地 21:00-21:45 Power Basic 上地	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 比嘉 10:10-11:00 ◎ビラWaist+ 比嘉 11:20-12:10 ◎ビラA+ 上地 18:00-18:50 ◎ビラB+ 萩野 19:10-19:40 ◎ビラChestSR 萩野 20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 照屋 21:10-21:40 ◎ビラRefCore 照屋	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 武田 09:50-10:20 ◎ビラcore 西川 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 西川 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 武田 13:00-13:50 ◎ビラB+ 比嘉 14:10-14:40 ◎ビラRefCore 比嘉 16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 上地 17:40-18:25 Boost Upper&Lower 仲宗根 18:50-19:20 ◎ビラRefBody 仲宗根 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 仲宗根 20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 上地	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 照屋 10:10-10:40 ◎ビラHipLine 武田 11:00-11:45 Boost Upper&Lower 比嘉 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 武田 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 武田 13:50-14:40 ◎ビラLower+ 豊川 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 比嘉 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 上地 19:20-19:50 ◎ビラRefCore 比嘉 20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 上地 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 比嘉	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 仲宗根 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 照屋 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 照屋 12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 仲宗根 13:20-13:50 ◎ビラHipLine 上地 14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 豊川 16:50-17:40 ◎ビラA+ 上地 18:00-18:45 Power Basic 萩野 19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 豊川 20:20-20:50 ◎ビラControlF 西川 21:10-21:40 ◎ビラStretchC 西川	08:30-09:20 ◎ビラB+ 比嘉 09:40-10:30 ◎ビラLower+ 照屋 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 12:00-12:30 ◎ビラRefCore 照屋 12:50-13:20 ◎ビラChestSR 萩野 15:20-16:05 Boost Upper&Lower 比嘉 16:30-17:00 ◎ビラControlF 萩野 17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 仲宗根 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 仲宗根 19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 萩野	定休日	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 上地 10:10-10:55 Power Basic 上地 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 照屋 12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 照屋 13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 上地 14:30-15:20 ◎ビラLower+ 比嘉 16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 比嘉 18:00-18:30 ◎ビラRefCore 比嘉 18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 仲宗根 20:00-20:30 ◎ビラChestSR 萩野 20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 豊川	09:00-09:30 ◎ビラcore 西川 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 西川 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 上地 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 上地 13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 照屋 14:10-15:00 ◎ビラLower+ 豊川 16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 比嘉 17:50-18:35 Power Basic 比嘉 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 仲宗根 19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 仲宗根 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 比嘉	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 萩野 09:40-10:10 ◎ビラRefCore 萩野 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 上地 11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 上地 12:30-13:15 Boost Upper&Lower 武田 13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 武田 15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 武田 16:10-16:40 ◎ビラRefCore 照屋 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 照屋 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根 19:20-19:50 ◎ビラStretchC 西川 20:10-20:40 ◎ビラControlF 西川 21:00-21:50 ◎ビラB+ 照屋	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 武田 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 豊川 11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 萩野 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 武田 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 武田 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 比嘉 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 西川 19:00-19:45 Boost Upper&Lower 比嘉 20:10-20:40 ◎ビラRefCore 比嘉 21:00-21:50 ◎ビラB+ 照屋	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 仲宗根 10:10-11:00 ◎ビラWaist+ 仲宗根 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 武田 12:30-13:00 ◎ビラHipLine 武田 13:20-13:50 ◎ビラRefBody 仲宗根 16:40-17:30 ◎ビラB+ 照屋 17:50-18:20 ◎ビラcore 西川 18:40-19:30 ◎ビラLower+ 比嘉 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 比嘉	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 武田 09:40-10:30 ◎ビラUpper+ 仲宗根 10:50-11:35 Power Basic 武田 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 豊川 13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 武田 14:50-15:35 Boost Upper&Lower 萩野 16:00-16:30 ◎ビラRefBody 仲宗根 16:50-17:20 ◎ビラControlF 萩野 17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 仲宗根 18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 西川 20:00-20:30 ◎ビラChestSR 萩野	定休日	09:00-09:45 Power Basic 比嘉 10:10-10:40 ◎ビラcore 西川 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 比嘉 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 比嘉 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 豊川 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 照屋 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 武田 19:00-19:50 ◎ビラB+ 武田 20:10-20:40 ◎ビラRefBody 照屋 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 照屋	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 仲宗根 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 仲宗根 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 西川 12:30-13:00 ◎ビラControlF 西川 13:20-13:50 ◎ビラStretchC 西川 16:50-17:35 Boost Upper&Lower 萩野 18:00-18:30 ◎ビラChestSR 萩野 18:50-19:20 ◎ビラRefCore 照屋 19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 照屋 20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 萩野	09:00-09:30 ◎ビラControlF 西川 09:50-10:35 Boost Upper&Lower 西川 11:00-11:30 ◎ビラRefBody 仲宗根 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 仲宗根 13:00-13:30 ◎ビラRefCore 西川 16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 武田 17:10-17:40 ◎ビラTotalBody 武田 18:00-18:45 Power Basic 萩野 19:10-20:00 ◎ビラLower+ 武田 20:20-20:50 ◎ビラChestSR 萩野 21:10-21:40 ◎ビラControlF 萩野	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 照屋 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 豊川 11:20-11:50 ◎ビラControlF 西川 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 西川 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 豊川 16:50-17:20 ◎ビラRefBody 武田 17:40-18:30 ◎ビラLower+ 仲宗根 18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 仲宗根 20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 武田 21:10-21:40 ◎ビラBackStyle 武田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 豊川 10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 萩野 11:20-11:50 ◎ビラChestSR 萩野 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 豊川 13:20-13:50 ◎ビラRefBody 照屋 16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 仲宗根 17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 武田 18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 武田 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 仲宗根 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 仲宗根	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 照屋 09:40-10:10 ◎ビラRefCore 照屋 10:30-11:15 Power Basic 西川 11:40-12:10 ◎ビラStretchC 西川 12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 比嘉 15:00-15:45 Boost Upper&Lower 仲宗根 16:10-17:00 ◎ビラB+ 比嘉 17:20-17:50 ◎ビラRefCore 比嘉 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 比嘉 19:20-19:50 ◎ビラRefBody 武田 20:10-20:40 ◎ビラHipLine 武田	定休日	08:30-09:00 ◎ビラChestSR 萩野 09:20-10:10 ◎ビラB+ 武田 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 武田 11:40-12:10 ◎ビラRefCore 武田 12:30-13:00 ◎ビラControlF 萩野 13:20-14:10 ◎ビラUpper+ 豊川 15:20-16:10 ◎ビラB&A+ 萩野 16:30-17:00 ◎ビラRefBody 照屋 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 豊川 18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 豊川 19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 仲宗根	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 萩野 10:10-11:00 ◎ビラJumpM 上地 11:20-11:50 ◎ビラChestSR 萩野 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 武田 13:20-13:50 ◎ビラBackStyle 武田 17:00-17:30 ◎ビラRefCore 照屋 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 豊川 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 照屋 19:50-20:35 Boost Upper&Lower 照屋 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 仲宗根

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
09:00-09:45 Boost Upper&Lower 西川	09:00-09:50 ◎ピラA+ 上地	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 仲宗根	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 照屋
10:10-10:40 ◎ピラcore 上地	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 豊川	10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 仲宗根	09:40-10:25 Boost Upper&Lower 仲宗根
11:00-11:30 ◎ピラStretchC 西川	11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 仲宗根	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 豊川	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 仲宗根
11:50-12:40 ◎ピラB+ 西川		12:30-13:00 ◎ピラBackStyle 上地	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 豊川
13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 上地		13:20-13:50 ◎ピラRefBody 上地	12:50-13:20 ◎ピラRefCore 照屋
			15:40-16:10 ◎ピラcore 上地
			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 豊川
17:20-18:10 ◎ピラLower+ 武田		17:10-17:40 ◎ピラHipLine 武田	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 西川
18:30-19:15 Power Basic 照屋	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 武田	18:00-18:50 ◎ピラB+ 西川	18:50-19:40 ◎ピラJumpM 上地
19:40-20:10 ◎ピラRefCore 照屋	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 武田	19:10-19:40 ◎ピラTotalBody 武田	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 西川
20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 武田		20:00-20:30 ◎ピラcore 西川	
21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 武田	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 萩野	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 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	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+