2026年5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05月23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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
		08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 比嘉	定休日	08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 萩野	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 萩野	08:30-09:20 ◎ビラB&A+ 武田			08:30-09:00 ◎ビラcore 西川	定休日						08:30-09:20 ◎ビラB+ 照屋	定休日						08:30-09:20 ◎ビラWaist+ 仲宗根	定休日
	09:00-09:50 ◎ビラB+ 新城						09:00-09:50 ◎ビラB+ 新城	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 萩野			09:00-09:30 ◎ビラHipLine 上地	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 武田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 比嘉	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 西川	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 照屋			09:00-09:30 ◎ビラStretchC 武田	09:00-09:50 ◎ビラB+ 萩野	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 上地	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 西川	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 豊川		
		09:40-10:10 ◎ビラTotalBody 西川		09:40-10:30 ◎ビラLower+ 萩野	09:40-10:30 ◎ビラUpper+ 萩野	09:40-10:30 ◎ビラWaist+ 武田		09:50-10:40 ◎ビラJumpM 萩野	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 西川		09:50-10:20 ◎ビラBackStyle 武田	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 上地				09:40-10:30 ◎ビラWaist+ 新城		09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 西川				09:50-10:20 ◎ビラcore 上地		09:40-10:30 ◎ビラLower+ 仲宗根	
	10:10-10:40 ◎ビラRefCore 武田						10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 新城						10:10-11:00 ◎ビラB&A+ 比嘉	10:10-10:40 ◎ビラRefCore 比嘉	10:10-10:40 ◎ビラStretchC 照屋				10:10-11:00 ◎ビラLower+ 萩野	10:10-10:55 Strong Back&Arms 萩野			10:10-10:40 ◎ビラRefCore 豊川		
		10:30-11:00 ◎ビラcore 西川			10:50-11:20 ◎ビラcore 西川				10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 上地		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 上地			11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 比嘉	11:00-11:50 ◎ビラB&A+ 萩野	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 西川		11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 西川				10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 西川		10:50-11:40 ◎ビラB+ 豊川	
	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 武田			10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 西川		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 武田	11:20-11:50 ◎ビラRefCore 比嘉	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 武田				11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	11:20-11:50 ◎ビラcore 上地						11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 武田	11:20-11:50 ◎ビラChestSR 萩野			11:00-11:50 ◎ビラA+ 上地		
		11:20-12:10 ◎ビラB+ 照屋			11:40-12:10 ◎ビラChestSR 萩野				11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 上地		11:50-12:40 ◎ビラA+ 上地	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 比嘉		12:10-12:40 ◎ビラControlF 西川							11:40-12:10 ◎ビラUpper+ 西川			
	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 新城			12:00-12:50 ◎ビラH&L+ 西川		12:00-12:50 ◎ビラLower+ 比嘉	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 武田	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 西川					12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 上地		12:10-13:00 ◎ビラB+ 照屋	12:00-12:50 ◎ビラLower+ 照屋		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 武田		12:10-13:00 ◎ビラLower+ 上地		12:10-12:55 Strong Back&Arms 上地	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 豊川	
		12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 新城			12:30-13:20 ◎ビラJumpM 萩野		13:00-13:50 ◎ビラLower+ 武田		12:30-13:20 ◎ビラB+ 西川		13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 武田			13:20-13:50 ◎ビラPerBackBody 萩野	13:20-13:50 ◎ビラRefBody 比嘉	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 新城		12:30-13:15 Power Waist Shape 武田		13:00-13:30 ◎ビラHipLine 上地			
								13:20-13:50 ◎ビラControlF 西川										13:00-13:50 ◎ビラB+ 武田					15:20-15:50 ◎ビラChestSR 萩野	
	15:20-16:10 ◎ビラLower+ 西川				15:40-16:10 ◎ビラBackStyle 上地	15:40-16:30 ◎ビラA+ 上地			15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 武田							15:40-16:30 ◎ビラLower+ 萩野								
		16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 照屋		16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 上地	16:30-17:20 ◎ビラB+ 西川	16:50-17:20 ◎ビラPerBackBody 上地	16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 上地	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 新城	16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 武田				16:40-17:25 Power Waist Shape 比嘉	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 新城									16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 萩野	
	17:10-17:40 ◎ビラControlF 萩野										16:50-17:40 ◎ビラLower+ 萩野			17:00-17:30 ◎ビラStretchC 武田		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 西川			17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 豊川	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 上地		17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 武田		
		17:40-18:10 ◎ビラRefCore 新城		17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 上地	17:40-18:25 Power Waist Shape 西川	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 上地	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 上地	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 新城	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 上地		18:00-18:30 ◎ビラPerBackBody 萩野		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 照屋	17:50-18:40 ◎ビラA+ 上地	17:50-18:35 Strong Hip&Legs 西川		17:30-18:15 Strong Back&Arms 照屋			17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 萩野	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 萩野	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 上地	
	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 武田				18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 上地			18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 西川	19:00-19:50 ◎ビラB+ 新城		18:20-18:50 ◎ビラRefBody 照屋		19:00-19:50 ◎ビラLower+ 萩野	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 武田	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 西川	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 武田		18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 萩野	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 豊川			18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 上地	
		18:30-19:20 ◎ビラJumpM 上地		18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 武田		18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 西川	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 比嘉				18:50-19:20 ◎ビラRefCore 照屋							18:40-19:30 ◎ビラB+ 豊川		19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 豊川		18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 武田	19:00-19:45 Power Basic 萩野		
	19:10-19:40 ◎ビラChestSR 萩野										19:10-19:40 ◎ビラChestSR 萩野					19:10-19:40 ◎ビラStretchC 武田			19:20-19:50 ◎ビラControlF 西川					
		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 上地		20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 武田	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 上地	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 西川	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 比嘉	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 武田	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 新城		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 照屋	20:00-20:50 ◎ビラB+ 萩野	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 萩野	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 上地	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 新城	20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 萩野		19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 照屋	20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 西川	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 豊川	19:50-20:40 ◎ビラB+ 武田	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 萩野		
	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 萩野																							
	21:10-21:40 ◎ビラControlF 萩野						21:00-21:45 Boost Upper&Lower 上地	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 武田			20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 照屋	21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 照屋	21:20-21:50 ◎ビラStretchC 照屋	21:00-21:45 Power Basic 武田	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 武田			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 豊川	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 豊川	21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 武田	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 萩野	21:20-21:50 ◎ビラHipLine 武田		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 上地	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 萩野	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 豊川	09:00–09:50 ◎ピラB+ 照屋	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 武田	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 照屋	定休日
09:50–10:40 ◎ピラJumpM 萩野	10:10–11:00 ◎ピラB+ 萩野	10:10–10:40 ◎ピラStretchC 照屋	10:10–10:40 ◎ピラRefCore 豊川	09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 照屋	09:40–10:30 ◎ピラA+ 上地	
11:00–11:50 ◎ピラLower+ 仲宗根	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 上地	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 照屋	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 豊川	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 武田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 上地	
	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 上地	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 豊川	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 照屋	12:10–13:00 ◎ピラB+ 照屋	12:00–12:30 ◎ピラStretchC 照屋	
		13:20–13:50 ◎ピラRefCore 豊川	13:20–13:50 ◎ピラStretchC 照屋		12:50–13:20 ◎ピラRefBody 照屋	
	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 比嘉		17:30–18:20 ◎ピラJumpM 萩野	16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 豊川	16:30–17:20 ◎ピラB+ 比嘉	
18:20–18:50 ◎ピラStretchC 照屋	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 武田	18:00–18:30 ◎ピラChestSR 萩野	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 仲宗根	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 仲宗根	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 豊川	
19:10–20:00 ◎ピラB&A+ 比嘉	19:20–19:50 ◎ピラBackStyle 武田	18:50–19:40 ◎ピラB+ 比嘉		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 仲宗根	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 豊川	
20:20–20:50 ◎ピラRefCore 豊川	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 武田	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 比嘉	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 仲宗根	19:50–20:40 ◎ピラB+ 比嘉	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 比嘉	
21:10–22:00 ◎ピラLower+ 比嘉	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 比嘉	21:10–21:40 ◎ピラControlF 萩野	21:00–21:50 ◎ピラB+ 仲宗根	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 比嘉		

【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	◎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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+