2026年6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25日02:04 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
						08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 比嘉							08:30–09:00 ◎ビラControlF 萩野							08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 神里					
	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 仲宗根	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 比嘉	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 豊川	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 萩野	09:00–09:50 ◎ビラB+ 豊川			09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 西川	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 豊川	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 照屋	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 仲宗根	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 西川	09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 西川		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 照屋	09:00–09:50 ◎ビラB+ 比嘉	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 豊川	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 神里	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 仲宗根	09:20–10:05 Boost Upper&Lower 西川		09:00–09:45 Power Waist Shape 照屋	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 比嘉	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 仲宗根
				09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 仲宗根		09:40–10:30 ◎ビラLower+ 照屋		09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 西川	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 豊川									09:50–10:40 ◎ビラB+ 豊川						
	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 仲宗根	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 比嘉	10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 神里		10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 豊川					10:10–10:55 Boost Upper&Lower 照屋	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 西川	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 豊川		10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 照屋	10:10–11:00 ◎ビラB&A+ 照屋	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 照屋	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根	10:30–11:20 ◎ビラB+ 西川		10:10–11:00 ◎ビラLower+ 比嘉	10:10–11:00 ◎ビラB+ 比嘉	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 仲宗根
		11:00–11:50 ◎ビラB+ 西川	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 豊川	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 豊川		10:50–11:20 ◎ビラStretchC 照屋		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 豊川	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 照屋								11:00–11:50 ◎ビラLower+ 豊川							
	11:20–12:10 ◎ビラJumpM 萩野				11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 豊川					11:20–11:50 ◎ビラRefBody 仲宗根	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 西川	11:20–11:50 ◎ビラControlF 萩野	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 萩野		11:20–12:10 ◎ビラB+ 比嘉	11:20–12:05 Boost Upper&Lower 照屋	11:20–11:50 ◎ビラRefBody 照屋		11:20–11:50 ◎ビラPerBackBody 萩野	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 仲宗根		11:20–11:50 ◎ビラRefCore 比嘉	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 照屋	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 照屋
		12:10–12:40 ◎ビラControlF 西川			12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 仲宗根	11:40–12:30 ◎ビラWaist+ 比嘉		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 豊川	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 照屋	12:10–13:00 ◎ビラB+ 仲宗根	12:30–13:00 ◎ビラChestSR 西川	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 萩野	12:50–13:20 ◎ビラcore 西川		12:30–13:00 ◎ビラRefCore 比嘉	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 照屋	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 照屋	12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 照屋	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 仲宗根	12:50–13:20 ◎ビラChestSR 西川		12:10–13:00 ◎ビラB&A+ 比嘉	12:10–12:40 ◎ビラcore 西川	
	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 仲宗根					12:50–13:20 ◎ビラRefBody 仲宗根																		
		13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 比嘉						13:00–13:50 ◎ビラWaist+ 照屋		13:20–13:50 ◎ビラRefCore 仲宗根					13:20–13:50 ◎ビラStretchC 照屋			13:20–13:50 ◎ビラStretchC 照屋				13:20–14:05 Boost Upper&Lower 照屋	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 照屋	
													15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 豊川						15:20–15:50 ◎ビラRefCore 仲宗根				
						15:40–16:10 ◎ビラcore 西川																		
													16:10–17:00 ◎ビラLower+ 照屋						16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 照屋				
			16:50–17:20 ◎ビラRefCore 比嘉			16:30–17:20 ◎ビラB+ 仲宗根					16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 比嘉													
	17:00–17:50 ◎ビラB+ 豊川				16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 仲宗根					17:20–17:50 ◎ビラRefCore 豊川		16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 比嘉			17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 神里			17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 豊川				17:00–17:30 ◎ビラControlF 神里	
			17:40–18:30 ◎ビラB&A+ 照屋			17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 神里		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 仲宗根					17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 仲宗根			17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 西川	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 西川			17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 豊川		17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 仲宗根		
	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 萩野	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 萩野		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 比嘉	18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 西川	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 西川			18:00–18:50 ◎ビラB+ 西川	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 豊川	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 豊川	18:00–18:30 ◎ビラHipLine 神里	18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 比嘉		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 豊川		18:10–18:40 ◎ビラcore 西川	17:50–18:40 ◎ビラB+ 豊川			17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 豊川		18:20–19:10 ◎ビラLower+ 豊川
	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 照屋	19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 照屋	18:50–19:20 ◎ビラStretchC 照屋		18:50–19:40 ◎ビラLower+ 西川			18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 比嘉	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 萩野	19:20–20:10 ◎ビラWaist+ 豊川	19:00–19:50 ◎ビラB+ 比嘉	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 仲宗根			19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 豊川	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 仲宗根	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 仲宗根	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 照屋	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 萩野		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 仲宗根	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 豊川	
			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 照屋	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 照屋		19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 西川		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 照屋				19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 照屋			20:10–20:40 ◎ビラChestSR 西川	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 仲宗根	19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 仲宗根	20:10–21:00 ◎ビラB+ 西川	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 比嘉	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 萩野		19:50–20:40 ◎ビラJumpM 萩野	20:10–20:40 ◎ビラPerBackBody 萩野	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 比嘉
	20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 照屋	20:20–21:05 Power Basic 照屋		20:30–21:00 ◎ビラRefCore 照屋	20:00–20:45 Power Waist Shape 西川			20:40–21:10 ◎ビラUpper+ 比嘉	20:30–21:00 ◎ビラChestSR 萩野		20:10–20:55 Strong Back&Arms 比嘉	20:00–20:50 ◎ビラB+ 仲宗根											20:40–21:10 ◎ビラRefCore 比嘉
			20:50–21:40 ◎ビラLower+ 比嘉																				21:30–22:00 ◎ビラChestSR 萩野
	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 豊川	21:30–22:00 ◎ビラRefBody 照屋		21:20–21:50 ◎ビラChestSR 西川	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 仲宗根	21:30–22:00 ◎ビラControlF 西川	21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 萩野	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 豊川	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 比嘉			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 西川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲宗根	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 西川	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 比嘉	21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 比嘉			21:00–21:45 Power Basic 萩野	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 豊川	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		08:30-09:20 ◎ピラB+ 豊川			
09:00-09:30 ◎ピラRefBody 仲宗根	09:00-09:50 ◎ピラJumpM 萩野			09:00-09:45 Boost Upper&Lower 比嘉	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 萩野
		09:40-10:30 ◎ピラUpper+ 萩野			
09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 仲宗根					09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 萩野
	10:10-11:00 ◎ピラLower+ 萩野			10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 照屋	
		10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 萩野			
11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 西川					11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 比嘉
	11:20-11:50 ◎ピラcore 神里			11:20-11:50 ◎ピラStretchC 照屋	
		11:40-12:10 ◎ピラcore 神里			
11:50-12:35 Strong Hip&Legs 西川	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 神里			12:10-13:00 ◎ピラLower+ 照屋	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 比嘉
		12:30-13:20 ◎ピラLower+ 豊川			
	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 萩野				13:00-13:50 ◎ピラB+ 比嘉
				13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 比嘉	
			定休日		
		15:20-15:50 ◎ピラRefCore 比嘉			
		16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 比嘉			
17:00-17:30 ◎ピラRefCore 比嘉				17:00-17:50 ◎ピラB+ 豊川	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 豊川
		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 比嘉			
17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 比嘉	18:00-18:30 ◎ピラControlF 西川			18:10-18:40 ◎ピラcore 西川	18:10-18:40 ◎ピラHipLine 神里
		18:30-19:20 ◎ピラB+ 仲宗根			
19:00-19:30 ◎ピラStretchC 西川	18:50-19:40 ◎ピラB&A+ 西川			19:00-19:50 ◎ピラLower+ 仲宗根	19:00-19:50 ◎ピラB+ 西川
		19:40-20:25 Power Waist Shape 仲宗根			
19:50-20:40 ◎ピラB+ 豊川	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 仲宗根			20:10-20:40 ◎ピラRefBody 仲宗根	20:10-20:40 ◎ピラChestSR 西川
21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 豊川	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 西川			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 西川	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 豊川

【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	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+