2026年7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07月11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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12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	-
☀	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 萩野 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 米川 11:20-12:10 ◎ビラB&A+ 米川	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 米川 10:10-10:55 Boost Upper&Lower 米川 11:20-11:50 ◎ビラControlF 西川	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 西川 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 西川 11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 仲宗根	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 米川 09:40-10:30 ◎ビラB&A+ 米川 10:50-11:40 ◎ビラJumpM 萩野		09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 神里 09:50-10:40 ◎ビラH&L+ 比嘉 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 比嘉 10:10-10:55 Boost Upper&Lower 比嘉 11:20-12:05 Power Basic 仲宗根	09:00-09:30 ◎ビラRefBody 仲宗根 09:50-10:40 ◎ビラB+ 仲宗根 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 比嘉	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 照屋 10分 10:20-10:50 Cardio Reform Blast 照屋 11:10-11:40 ◎ビラBackStyle 神里	10分 09:00-09:30 Rin-Ballet 萩野 09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 仲宗根 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 仲宗根		
☀	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 萩野 16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 仲宗根	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 西川 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 米川 10分 17:00-17:30 Cardio Reform Blast 照屋	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 仲宗根 13:20-13:50 ◎ビラStretchC 西川 16:50-17:40 ◎ビラLower+ 比嘉	12:00-12:30 ◎ビラChestSR 萩野 12:50-13:20 ◎ビラRefBody 米川 10分 15:30-16:00 Rin-Ballet 萩野 16:20-16:50 ◎ビラRefCore 仲宗根 17:10-18:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根	定休日	12:10-13:00 ◎ビラB+ 比嘉 13:20-13:50 ◎ビラcore 西川 17:00-17:30 ◎ビラChestSR 西川		12:10-12:40 ◎ビラRefCore 比嘉 13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 比嘉 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 米川	12:00-12:50 ◎ビラB+ 米川 13:10-13:40 ◎ビラRefBody 米川 17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 米川	12:10-13:00 ◎ビラJumpM 萩野 17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 比嘉	14:40-15:10 ◎ビラTotalBody 西川 15:30-16:15 Boost Upper&Lower 西川 16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 仲宗根	定休日
☾	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 照屋 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 仲宗根 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 照屋 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 仲宗根	17:50-18:40 ◎ビラB+ 照屋 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 比嘉 20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 比嘉 21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 神里	18:00-18:30 ◎ビラRefBody 照屋 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 照屋 20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 照屋 21:10-21:40 ◎ビラRefCore 比嘉	18:20-19:10 ◎ビラWaist+ 西川 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 西川		17:50-18:20 ◎ビラcore 西川 18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 照屋 19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 照屋 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 照屋	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 西川 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 西川 21:20-21:50 ◎ビラRefCore 米川	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 米川 19:00-19:50 ◎ビラB+ 仲宗根 20:10-21:40 ◎ビラcore 西川 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西川	18:10-18:40 ◎ビラStretchC 西川 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 照屋 20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 西川 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 米川	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 照屋 19:20-19:50 ◎ビラStretchC 照屋 20:10-21:40 ◎ビラRefCore 照屋 21:00-21:50 ◎ビラB+ 比嘉	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 米川 19:00-19:30 ◎ビラStretchC 照屋 10分 20:00-20:30 Cardio Reform Blast 照屋	

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
☀	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 米川 10:10-10:55 Strong Back&Arms 米川 11:20-11:50 ◎ビラcore 西川	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 西川 09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 西川 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 照屋	09:00-09:45 Power Waist Shape 照屋 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 比嘉 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 照屋	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 比嘉 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 照屋 11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 比嘉	09:00-09:30 SP 西川 09:50-10:40 ◎ビラB+ 西川 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 仲宗根	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 仲宗根 09:40-10:10 SP 仲宗根 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 西川 11:40-12:10 ◎ビラcore 西川		08:30-09:15 Boost Upper&Lower 比嘉 09:40-10:30 ◎ビラB+ 比嘉 10:50-11:20 SP 仲宗根 11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 比嘉	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 萩野 10:10-10:40 ◎ビラChestSR 神里 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 萩野	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 仲宗根 10:10-11:00 ◎ビラWaist+ 仲宗根 11:20-11:50 SP 西川	09:00-09:30 SP 比嘉 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 西川 11:00-11:50 ◎ビラJumpM 萩野	09:00-09:45 Strong Back&Arms 比嘉 10分 10:20-10:50 Rin-Ballet 萩野 11:10-12:00 ◎ビラUpper+ 照屋
☀	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 米川 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 西川	10分 12:20-12:50 Cardio Reform Blast 照屋 16:40-17:30 ◎ビラB+ 仲宗根 17:50-18:35 Boost Upper&Lower 仲宗根	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 比嘉 16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 米川 17:50-18:20 ◎ビラRefCore 米川	10分 12:40-13:10 Cardio Reform Blast 照屋 13:30-14:00 SP 比嘉 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 比嘉 18:10-18:40 SP 米川	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 仲宗根 13:00-13:45 Boost Upper&Lower 仲宗根 17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 西川	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 西川 16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 比嘉 17:40-18:30 ◎ビラB+ 比嘉		15:20-15:50 SP 仲宗根 16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 照屋 17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 仲宗根	10分 13:10-13:40 Rin-Ballet 萩野 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 照屋	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 西川 18:10-18:40 SP 神里	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 萩野 13:00-13:50 ◎ビラB+ 西川 17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 仲宗根	
☾	19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 比嘉 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 比嘉 21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 神里	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 米川 19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 米川 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 米川	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 仲宗根 19:50-20:35 Power Basic 仲宗根 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 仲宗根	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 米川 20:10-20:40 ◎ビラHipLine 神里 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 米川	19:00-19:45 Power Waist Shape 比嘉 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 比嘉 21:20-21:50 SP 比嘉	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 比嘉 20:00-20:30 ◎ビラBackStyle 神里		18:30-19:20 ◎ビラB+ 照屋 19:40-20:30 ◎ビラLower+ 照屋	19:00-19:30 ◎ビラStretchC 照屋 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 21:00-21:45 Strong Hip&Legs 比嘉	19:00-19:50 ◎ビラB+ 萩野 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 萩野 10分 21:30-22:00 Rin-Ballet 萩野	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 仲宗根 20:10-20:40 ◎ビラStretchC 照屋 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 照屋	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 西川 19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 仲宗根 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西川

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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
10分 08:30-09:00 Cardio Reform Blast 照屋	定休日					
09:20-10:10 ◎ビラLower+ 比嘉		09:00-09:30 SP 西川	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 照屋	10分 09:00-09:30 Cardio Reform Blast 照屋	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 神里	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 仲宗根
10:30-11:20 ◎ビラB+ 照屋		09:50-10:40 ◎ビラB&A+ 西川	10:10-10:40 SP 照屋	09:50-10:40 ◎ビラLower+ 照屋	09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 仲宗根	10:10-10:55 Strong Hip&Legs 仲宗根
11:40-12:10 SP 照屋		11:00-11:50 ◎ビラLower+ 照屋	11:00-11:50 ◎ビラB+ 西川	11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 神里 11:50-12:20 SP 照屋	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 仲宗根	11:20-11:50 SP 神里
14:50-15:35 Boost Upper&Lower 比嘉		10分 12:20-12:50 Cardio Reform Blast 照屋 13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 西川	12:10-12:40 ◎ビラcore 西川		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 仲宗根 13:20-13:50 SP 比嘉	12:10-13:00 ◎ビラB&A+ 仲宗根
16:00-16:50 ◎ビラJumpM 萩野						
17:10-17:40 ◎ビラChestSR 西川			17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 西川	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 西川	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	10分 17:00-17:30 Rin-Ballet 萩野
18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 西川		17:50-18:40 ◎ビラB+ 照屋	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 萩野	18:10-18:40 SP 西川	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 比嘉	17:50-18:20 SP 萩野
19:10-19:40 SP 西川		19:00-19:50 ◎ビラLower+ 仲宗根	19:00-19:30 SP 萩野	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 比嘉	19:00-19:45 Power Waist Shape 照屋	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 比嘉
20:00-20:30 ◎ビラPerBackBody 萩野		20:10-20:55 Power Waist Shape 仲宗根	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 萩野	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 比嘉	20:10-21:00 ◎ビラB+ 照屋	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 比嘉
		21:20-21:50 SP 仲宗根	21:00-21:45 Power Basic 仲宗根	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 比嘉	21:20-21:50 SP 照屋	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 比嘉

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比嘉つばさ
16(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	米川妙
17(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川舞
17(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	比嘉つばさ
18(土)	09:40-10:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
18(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
20(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
20(月)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
21(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比嘉つばさ
22(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川舞
22(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神里彩侑
23(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	比嘉つばさ
25(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	照屋千星
25(土)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川舞
27(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川舞
27(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
28(火)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	照屋千星
28(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	萩野ありさ
29(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	照屋千星
29(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川舞
30(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	比嘉つばさ
30(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	照屋千星
31(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	神里彩侑
31(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	萩野ありさ

◎ … 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+