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

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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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(水)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	照屋千星
16(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委
17(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米川妙
17(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委
17(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川舞
18(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川舞
19(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委
19(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	照屋千星
21(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	照屋千星
21(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	照屋千星
22(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米川妙
22(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委
23(水)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米川妙
23(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委
25(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委
25(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川舞
26(土)	09:40-10:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	照屋千星
26(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川舞
28(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	照屋千星
28(月)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米川妙
29(火)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川舞
29(火)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	米川妙
30(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川舞
30(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仲宗根結委

◎ … 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+