2026年11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11月27日02:05 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	09:00–09:50 ◎ビラB+ 比嘉 10:10–11:00 ◎ビラLower+ 比嘉 11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 萩野 12:30–13:00 ◎ビラControlF 萩野 17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 萩野 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 萩野 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 米川 21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 米川	08:30–09:20 ◎ビラWaist+ 萩野 09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 萩野 10:50–11:20 ◎ビラChestSR 萩野 11:40–12:10 ◎ビラRefCore 萩野 12:30–13:20 ◎ビラLower+ 米川 15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 西川 16:30–17:00 ◎ビラcore 米川 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 西川 18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 米川 19:40–20:30 ◎ビラB+ 西川	09:00–09:45 Ex45ビラBallet 萩野 10:10–11:00 ◎ビラLower+ 中村 11:20–12:05 Boost Upper&Lower 萩野 12:30–13:00 ◎ビラChestSR 萩野 13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 中村 18:10–18:40 ◎ビラRefBody 比嘉 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 比嘉 20:10–20:40 ◎ビラRefCore 豊川 ●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 豊川	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中村 10:10–10:40 ◎ビラControlF 萩野 11:00–11:50 ◎ビラJumpM 萩野 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 中村 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 中村 18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 中村 19:20–20:05 Strong Hip&Legs 米川 20:30–21:00 ◎ビラRefCore 米川 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 米川	●09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 豊川 10:10–11:00 ◎ビラLower+ 中村 11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 中村 12:30–13:00 ◎ビラRefBody 比嘉 13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 豊川 17:00–17:30 ◎ビラcore 米川 17:50–18:40 ◎ビラA+ 比嘉 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 豊川 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 21:00–21:50 ◎ビラB+ 米川	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 西川 09:40–10:30 ◎ビラB+ 豊川 ●10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 豊川 12:00–12:30 ◎ビラcore 西川 16:00–16:30 ◎ビラRefCore 米川 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 18:00–18:30 ◎ビラChestSR 西川 18:50–19:40 ◎ビラA+ 米川 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 比嘉	定休日	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 比嘉 10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 比嘉 11:00–11:30 ◎ビラControlF 西川 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 萩野 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 豊川 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 米川 19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 豊川 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 豊川	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 西川 09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 西川 10:10–10:40 ◎ビラRefCore 豊川 11:00–11:45 Ex45ビラBallet 萩野 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 萩野 13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 西川 17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 豊川 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 萩野 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 豊川 21:10–21:40 ◎ビラRefCore 豊川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 米川 09:50–10:40 ◎ビラB+ 豊川 10:10–10:40 ◎ビラRefBody 米川 11:00–11:50 ◎ビラLower+ 比嘉 11:50–12:40 ◎ビラA+ 米川 12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 比嘉 13:20–13:50 ◎ビラRefBody 比嘉 17:00–17:30 ◎ビラRefCore 豊川 17:50–18:40 ◎ビラLower+ 豊川 19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 萩野 19:50–20:40 ◎ビラB+ 豊川 21:00–21:50 ◎ビラJumpM 萩野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 米川 10:10–10:40 ◎ビラUpper+ 米川 10:10–11:00 ◎ビラA+ 米川 11:20–11:50 ◎ビラcore 米川 11:20–12:10 ◎ビラLower+ 豊川 12:10–13:00 ◎ビラcore 米川 13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 比嘉 ●17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 西川 ●18:10–19:00 ◎ビラLower+ 西川 19:20–20:10 ◎ビラA+ 比嘉 20:30–21:00 ◎ビラRefBody 西川 21:20–21:50 ◎ビラStretchC 西川	08:30–09:15 Power Waist Shape 米川 ●09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 豊川 10:50–11:20 ◎ビラRefCore 豊川 11:40–12:10 ◎ビラRefBody 米川 12:30–13:20 ◎ビラLower+ 西川 16:50–17:20 ◎ビラHipLine 西川 17:40–18:30 ◎ビラJumpM 萩野 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 西川 20:00–20:30 ◎ビラChestSR 萩野 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 比嘉	定休日	09:00–09:50 ◎ビラA+ 米川 10:10–10:40 SP 米川 11:00–11:50 ◎ビラB+ 比嘉 12:10–13:00 ◎ビラLower+ 比嘉 13:20–13:50 ◎ビラcore 米川 16:50–17:20 SP 比嘉 17:40–18:30 ◎ビラJumpM 萩野 18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 20:00–20:50 ◎ビラLower+ 萩野 21:10–21:40 ◎ビラChestSR 萩野	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 豊川 ●10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 豊川 11:20–11:50 ◎ビラStretchC 西川 12:10–12:40 SP 米川 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 比嘉 18:00–18:45 Strong Hip&Legs 西川 19:10–19:40 SP 西川 20:00–20:50 ◎ビラB+ 比嘉 21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 比嘉	09:00–09:30 ◎ビラcore 西川 09:50–10:40 ◎ビラLower+ 西川 11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 米川 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 米川 13:00–13:30 SP 西川 17:00–17:50 ◎ビラJumpM 萩野 18:10–18:40 SP 米川 19:00–19:50 ◎ビラA+ 比嘉 20:10–21:00 ◎ビラLower+ 比嘉 21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 萩野	●09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 米川 10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 米川 11:20–11:50 SP 西川 12:10–12:40 ◎ビラHipLine 西川 13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 米川 17:50–18:20 SP 西川 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 萩野 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 萩野 21:00–21:45 Ex45ビラBallet 萩野	09:00–09:30 SP 豊川 09:50–10:20 ◎ビラBackStyle 比嘉 10:40–11:30 ◎ビラLower+ 豊川 11:50–12:40 ◎ビラA+ 比嘉 13:00–13:30 ◎ビラRefBody 比嘉 16:50–17:40 ◎ビラLower+ 米川 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 比嘉 18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 小熊 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 西川 19:10–19:40 SP 小熊 19:50–20:20 SP 西川 20:00–20:30 ◎ビラcore 米川 ●20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 米川	10分 08:30–09:20 ◎ビラB+ 比嘉 09:40–10:25 Boost Upper&Lower 豊川 10:50–11:20 ◎ビラRefCore 豊川 11:40–12:10 SP 豊川 12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 西川 15:30–16:00 ◎ビラTotalBody 西川 16:20–17:10 ◎ビラA+ 比嘉 17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 比嘉 18:40–19:30 ◎ビラLower+ 西川 19:50–20:20 SP 西川	定休日	08:30–09:00 SP 西川 09:20–10:10 ◎ビラUpper+ 萩野 10:30–11:15 Ex45ビラBallet 萩野 11:40–12:30 ◎ビラLower+ 萩野 12:50–13:20 ◎ビラStretchC 西川 10分 16:50–17:40 ◎ビラB+ 米川 18:00–18:30 ◎ビラcore 米川 18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 比嘉 20:00–20:30 SP 比嘉	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 豊川 10:10–10:40 SP 西川 11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 豊川 18:40–19:10 ◎ビラcore 米川 19:30–20:00 SP 米川 20:20–20:50 ◎ビラBackStyle 比嘉 10分 21:10–22:00 ◎ビラB+ 比嘉

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
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
			08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 比嘉		
	10分				
09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 萩野	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 米川	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 比嘉			09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 豊川
			09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西川		
09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西川	10分				09:50-10:35 Boost Upper&Lower 豊川
	10:10-11:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 萩野	10:10-10:40 SP 比嘉	10分		
			10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西川		10分
11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西川		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米川			11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 比嘉
	11:20-12:05 Ex45ﾋﾞﾗBallet 萩野		11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 西川		
12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 萩野					12:10-12:40 SP 比嘉
	12:30-13:00 SP 米川				