2025年8月レッスンスケジュール Rintosull 那覇新都心店(全スタジオ:女性専用) ※2025年07月29日02:10 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。

D9:00-09:30
-0-9-45 接音 09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 山城 11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 山城 12:10-12:40 ②ヒラStretchC 金城幢南 12:10-12:40 ②ヒラStretchC 金城幢南 13:00-13:50
-09-45
-0-9-45 接音 09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 山城 11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 山城 12:10-12:40 ②ヒラStretchC 金城幢南 12:10-12:40 ②ヒラStretchC 金城幢南 13:00-13:50
(2.45) 金城綾音 ○9:50-10:40 ② t "> □9:50-10:35 ② t "> □9:50-10:35 □ □9:50-1
09:50-10:40 ② t 'j-Lower+ □
◎ E' j Lower+ 山城 11:00-11:50 ② E' j Waist+ 山城 12:10-12:40 ③ E' j StretchC 金城幢南 13:00-13:50 13:00-13:50
11:00-11:50 ②E うWaist+ 山城 12:10-12:40 ②E うStretchc 金城幢南 13:00-13:50
□-12.05 (2.45) (2.45)
□-12.05 (2.45) (2.45)
(2.45) 12:10−12:40 ©上ラStretchC
©E'¬StretchC 金城曈南
金城瞳南 見学会(2.45) 山城
13:00-13:50 ©t 78+
©t 5B+
金城暉南
14:10-14:40 SP
金城綾音 見学会(2.45) 神里
16:10−16:40 ⊚t 7RefBody
岸本
17:00-17:50
◎ピラJumpM 見学会(2.45) 仲地 池山
18:10-18:40 0-18:55 ©t*7PerBackBody
(2.45) 仲地
19:00-19:50
◎ピラLower+ <mark>見学会(2.45)</mark> 神里 仲地
20:10-20:40 D-20:55 SP
岸本
21:00-21:50
◎t 7B&A+ 池山
8:10-会舍

14日(木) Aスタジオ Sスタジオ	15日(金)	16日(土)	17日(日)		I(月) Sスタジオ	19日 Aスタジオ		20日 Aスタジオ		21 E		22 E Aスタジオ	I(金) Sスタジオ	23 E Aスタジオ	I(土) I Sスタジオ	24日(日)		3(月) Sスタジオ	26 E	I(火) Sスタシオ	27日 Aスタジオ	
														08:30-09:00 ©t [*] 7RefBody	●08:30-09:15							
09:00-09:50 ②ビラLower+ 仲宗根				09:00-09:30 SP 喜舎場	●09:00-09:45 見学会(2.45) 池山	09:00-09:50 ◎t [*] 7B+ 清島		09:00-09:30 ©t 7TotalBody 喜舎場		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 池山		09:00-09:50 ◎ピラJumpM 仲地	●09:00-09:45 見学会(2.45) 金城瞳南	池山 09:20-10:10 ◎ピラH&I +	見学会(2.45) 金城瞳南		09:00-09:30 ②ピラcore 金城綾音	●09:00-09:45 見学会(2.45) 山城	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 岸本		09:00-09:30 ◎ピラChestSR 仲地	●09:00-09:45 見学会(2.45) 山城
10:10-10:40 SP 喜舍場 ●10:10-10:55 見学会(2.45) 仲宗根				09:50-10:40 ⑥ピラB+ 喜舎場		10:10-10:40 ⑤ピラcore 金城綾音	●10:10-10:55 見学会(2.45) 清島	09:50-10:40 ©ピラUpper+ 山城	●09:50-10:35 見学会(2.45) 喜舎場	10:10−11:00 ◎ビラA+ 岸本	●10:10-10:55 見学会(2.45) 池山	10:10−10:40 ⊚t'5PerBackBody 仲地		◎t¯7H&L+ 池山 10:30-11:00 SP	●10:30-11:15		09:50-10:40 ⑥ピラB+ 金城綾音		10:10-10:40 ⑥ピラBackStyle 岸本	●10:10-10:55 見学会(2.45) 喜舎場	09:50-10:20 SP 仲地	
11:00-11:30 ⑤L*うTotalBody 喜舍場				11:00-11:30 ⑤ピラRefCore 金城綾音	●11:00-11:45 見学会(2.45) 喜舎場	11:00-11:50 ②t ¬Lower+ 神里	州四	11:00-11:50 ⑤ピラWaist+ 山城		11:20-11:50 SP 岸本	/6Ш	11:00-11:50 ②ピラLower+ 池山	●11:00-11:45 見学会(2.45) 仲地	仲地 11:20-12:10 ⑤ビラUpper+	見学会(2.45) 池山		11:00-11:50 ⑤ビラUpper+ 喜舎場	●11:00-11:45 見学会(2.45) 金城綾音	11:00-11:30 SP 金城綾音	5 C 70	10:40−11:30 ◎t⁻¬Lower+ 神里	
11:50-12:40 ②ビラUpper+ 神里				11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 池山		12:10-13:00 ◎L*¬JUpper+ 神里		12:10-12:40 SP 岸本			●12:10-12:55 見学会(2.45) 岸本	12:10-13:00 ⑤ピラH&L+ 池山		神里	●12:30-13:15		12:10-12:40 SP 喜舎場		11:50-12:40 ②ピラH&L+ 金城綾音		11:50−12:40 ◎ピラUpper+ 神里	
13:00-13:50 ②t*ラLower+ 神里 13:00-13:45 見学会(2.45) 喜舍場				13:00−13:50 ◎ピラUpper+ 神里	●13:00-13:45 見学会(2.45) 金城綾音			13:00-13:30 ⑤ピラHipLine 岸本		13:20-13:50 ◎t*5TotalBody 喜舍場	7-1-	13:20-13:50 SP 金城瞳南	●13:20-14:05 見学会(2.45)	◎ピラJumpM 仲地	見学会(2.45)神里		13:00-13:30 ◎ピラRefCore 山城		13:00-13:50 ⑥ピラUpper+ 喜舍場	●13:00-13:45 見学会(2.45) 金城綾音	13:00−13:30 ◎ピラRefCore 山城	
14:10−14:40 ⊚t ¬BackStyle 岸本	臨時休業	臨時休業	定休日	14:10−14:40 ◎ビラRefBody 池山			●14:10-14:55 見学会(2.45) 金城綾音	13:50-14:40 ◎bt [*] 5B+ 清島	●13:50-14:35 見学会(2.45) 金城瞳南		●14:00-14:45 見学会(2.45) 清島			◎ピラStretchC 金城瞳南 14:30-15:00 SP	●14:30-15:15	定休日	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 岸本		14:10−14:40 ⊚t*5TotalBody 喜舍場			
							aa 777-12 ta							金城瞳南 15:20-16:10 ©ビラB&A+	見学会(2.45) 仲地			●15:00-15:45 見学会(2.45) 喜舎場		●15:00-15:45 見学会(2.45) 岸本		
16:10-16:40 ⑥Ľ ¬RefBody 仲地 ●16:10-16:55 見学会(2.45) 神里				16:10−16:40 ◎ピラcore 金城綾音		16:10-17:00 ©t ¬Lower+			●16:00-16:45 見学会(2.45) 岸本	16:10-16:40 SP 喜舎場		16:30-17:00		喜舎場	●16:30-17:15		16:10-17:00 ②ピラWaist+ 山城					
作生 17:00-17:50 ⑥ビラH&L+ 仲地				17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 神里	●17:00-17:45 見学会(2.45) 山城	仲地 17:20-17:50 SP 仲地	●17:20−18:05	17:00-17:30 ◎ピラStretchC 金城瞳南			●17:00-17:45 見学会(2.45) 喜舎場		●17:20−18:05	©t ⁻ jLower+ 神里	見学会(2.45) 喜舎場		山城 17:20-17:50 ⊚t ¬BackStyle 岸本	●17:20-18:05	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 池山	●17:00-17:45 見学会(2.45) 金城瞳南		
18:10-19:00 ②t*ラA+ 岸本				18:10−18:40 ◎ピラControlF 金城瞳南		18:10-19:00 ②E*7B&A+ 池山	見学会(2.45) 山城	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 清島		18:10-19:00 ◎ビラLower+ 神里		◎t⁻¬¬B+ 清島 18:30-19:00 ◎t⁻¬RefBody	見学会(2.45)	17:40-18:10 ② t ¬zcore 金城綾音			18:10-19:00 ⑤ビラLower+ 山城	池山	18:10-19:00 ◎t ⁻ 7B+ 清島		17:50−18:40 ◎t⁻¬Lower+ 清島	●18:00-18:45 見学会(2.45) 金城綾音
19:20-19:50 ②比"ラHipLine 岸本				19:00-19:30 SP 金城瞳南		池山 19:20-19:50 ◎ピラRefBody 池山	●19:20-20:05	19:00-19:50 ⑤ビラUpper+ 金城瞳南	●19:00-19:45 見学会(2.45) 清島	##里 19:20-19:50 ◎b*ラRefCore 喜舎場		清島	●19:20-20:05 見学会(2.45) 清島	◎ピラH&L+ 金城綾音			山城 19:20-19:50 SP 仲地		19:20-20:10	●19:20-20:05	19:00-19:30 SP 金城瞳南	
20:10-21:00 ②比了Upper+ 神里				19:50-20:40 ◎ビラB+ 山城	●19:50-20:35 見学会(2.45) 金城瞳南		仲地	20:10-21:00 ⑤ビラLower+ 仲地		名古場 20:10-20:40 ②t [*] ラRefBody 清島		20:10-21:00 ②t*¬¬Upper+ 山城	清島					●20:00-20:45 見学会(2.45) 仲地	方Lower年 清島 20:30-21:00 SP	見学会(2.45) 池山	19:50-20:40 ◎ビラB+ 喜舎場	●19:50-20:35 見学会(2.45) 清島
1中主 21:20-21:50 SP 仲地				21:00-21:50 ⑤t ¯¬Lower+ 山城		21:00-21:50 ◎ビラA+ 岸本		平地 21:20-21:50 SP 仲地		21:00-21:50 ◎ビラB+ 清島		21:20-21:50 ⑤ピラRefCore 山城					21:20-21:50 ◎ピラRefBody 池山		SP 金城瞳南 21:20-21:50 ②t°7StretchC 金城瞳南		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 喜舍場	
THUE STATES								1 中地				山城					地山		並씨哩用			

28 E	1(木)	29 ⊟	1(金)	30 E	31日(日)	
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-
				08:30-09:00		
				SP		
	_		_	知名		
09:00-09:50 ⊚t [*] 5Upper+	●09:00-09:45 見学会(2.45)	09:00-09:50 ⊚t [*] 5B&A+	●09:00-09:45 見学会(2.45)	09:20-09:50		
神里	仲地	池山	神里	©ピラStretchC 知名		
				재선		
		10:10-10:40				
10:10-11:00		©ピラRefBody 池山		10:10-11:00 @t*5Upper+	●10:10-10:55 目学会(2.45)	
©t⁻¬Lower+ 神里		,он		©t⁻¬Upper+ 金城瞳南	見学会(2.45) 知名	
		11:00-11:30				
11:20-11:50		SP 仲地	●11:00-11:45 見学会(2.45) 池山	11:20-11:50		
◎ピラRefCore 山城	●11:20-12:05 見学会(2.45)		池山	©t"ラControlF 金城瞳南		
山坝	見字云(2.45) 神里	44.50		亚州理用		
12:10-12:40		11:50-12:40 ©t"5Lower+				
◎ピラHipLine 仲地		神里		12:10−13:00 ◎ピラB+ 山城	●12:10-12:55 見学会(2.45)	
TI-VE				山城	池山	
13:00-13:50 ◎ピラB+ 山城		13:00-13:50 ©F°5JumpM				
山城		◎ピラJumpM 仲地		13:20-14:10 ©t 5Lower+		
				山城		
14:10-14:40		14:10-14:40				
©t [*] うTotalBody 喜舎場	●14:10-14:55 見学会(2.45)	14:10-14:40 ◎ピラRefCore 金城綾音		14:30=15:00		定休日
80%	山城	业7%核日		⊚t*5PerBackBody 仲地		
				甲型		
				15:20-16:10 ⊚t 5Upper+	●15:20-16:05 見学会(2.45)	
				池山	金城瞳南	
16:10-16:40			●16:00-16:45 見学会(2.45)			
SP 喜舎場			見学会(2.45) 仲地			
				16:30-17:20		
47.00 :==:	0 4700 :-	47.00 :		◎ピラH&L+ 池山		
17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 神里	●17:00-17:45 見学会(2.45)	17:00−17:50 ⊚t"¬Waist+				
神里	清島	◎ピラWaist+ 金城綾音		17:40-18:10		
				SP 仲地		
18:10-18:40		10.10 :	0 4046 :==	甲地		
©ピラControlF 金城瞳南		18:10-19:00 ◎t"ラLower+ 金城綾音	●18:10-18:55 見学会(2.45)			
		金城綾音	山城	18:30−19:20 ⊚t"5JumpM		
19:00-19:50				仲地		
◎ビラB&A+ 金城睡南		19:20-19:50				
金城瞳南	●19:20-20:05 見学会(2.45) 喜舎場	©t [*] jTotalBody 喜舎場				
	喜舎場					
20:10-20:40		20-10-01-02				
©t⁻¬RefBody 清島		20:10-21:00 ◎ピラB+ 山城				
		山城				
21:00-21:50						
©t"¬Lower+		21:20-21:50				
清島		SP 喜舎場				
_	_	_	_	_	_	_

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	©t°5Lower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	©t°5Upper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⊚t°5B+	Basic+	50分
2.5	©t [°] 5TotalBody	Total Body	30分
2.5	⊚t° 7 StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⊚t [*] 5RefBody	Refresh Body	30分
2.5	⊚t° 7 ChestSR	Chest Spine Release	30分
3	⊚t°5H&L+	Hip&Legs+	50分
3	©t [°] 7BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⊚t [*] 5HipLine	Make Hip Line	30分
3	⊚t°5RefCore	Refresh Core	30分
3	©t'5PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Summer2025	30分
3.5	⊚t°5Waist+	Waist Shape+	50分
3.5	©t°5JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⊚t°5B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⊚t°5core	Shape up Core	30分
3.5	©t°5ControlF	Control Flow	30分
4	©ピラA+	Advance+	50分

「SP・特別」ッスン

SP:神/	別レッスン】			=トップインストラクター
-		強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
1(金)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	清島美鈴
1(金)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	金城瞳南
1(金)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	喜舍場華予
2(土)	08:30-09:15	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
2(土)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	仲地美夕
2(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	山城七緒
2(土)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	神里まき
4(月)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	山城七緒
4(月)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	池山るい
4(月)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	清島美鈴
4(月)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	仲地美夕
5(火)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	山城七緒
5(火)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	金城綾音
5(火)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	金城瞳南
5(火)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	池山るい
6(水)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	神里まき
6(水)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	山城七緒
6(水)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	仲地美夕
6(水)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	金城綾音
7(木)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	喜舍場華予
7(木)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	神里まき
7(木)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	山城七緒
7(木)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	清島美鈴
8(金)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	池山るい
8(金)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	仲地美夕
8(金)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	清島美鈴
8(金)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
3(金)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	金城瞳南
8(金)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	喜舎場華予
9(土)	08:30-09:15	1	見学会(2.45)	金城綾音
9(土)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	仲地美夕
9(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	山城七緒
9(土)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	神里まき
9(土)	17:40-18:25	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
1(月)	08:30-09:15	1	見学会(2.45)	金城綾音
1(月)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	清島美鈴
1(月)	13:40-14:25	1	見学会(2.45)	金城瞳南
1(月)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	池山るい
2(火)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	金城綾音
2(火)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	金城瞳南
2(火)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	喜舍場華予
2(火)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
3(水)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	金城瞳南
3(水)	12:10-12:55	1	見学会(2.45)	山城七緒
3(水)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	神里まき
3(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	池山るい
3(水)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	仲地美夕
4(木)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	仲宗根結委
4(木)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	喜舎場華予
4(木)	16:10-16:55	-1	見学会(2.45)	神里まき

レ	ッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(月)	09:00-09:45	- 1	見学会(2.45)	池山るい
18(月)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	喜舍場華予
18(月)	13:00-13:45	-1	見学会(2.45)	金城綾音
18(月)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	山城七緒
18(月)	19:50-20:35	-1	見学会(2.45)	金城瞳南
19(火)	10:10-10:55	-1	見学会(2.45)	清島美鈴
19(火)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	金城綾音
19(火)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	山城七緒
19(火)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	仲地美夕
20(水)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	喜舍場華予
20(水)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	金城瞳南
20(水)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
20(水)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	清島美鈴
21(木)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	池山るい
21(木)	12:10-12:55	-1	見学会(2.45)	岸本紗也加
21(木)	14:00-14:45	1	見学会(2.45)	清島美鈴
21(木)	17:00-17:45	-1	見学会(2.45)	喜舎場華予
22(金)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	金城瞳南
22(金)	11:00-11:45	-1	見学会(2.45)	仲地美夕
22(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	喜舍場華予
22(金)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	山城七緒
22(金)	19:20-20:05	-1	見学会(2.45)	清島美鈴
23(土)	08:30-09:15	1	見学会(2.45)	金城瞳南
23(土)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	池山るい
23(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	神里まき
23(土)	14:30-15:15	- 1	見学会(2.45)	仲地美夕
23(土)	16:30-17:15	- 1	見学会(2.45)	喜舎場華予
25(月)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	山城七緒
25(月)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	金城綾音
25(月)	15:00-15:45	-1	見学会(2.45)	喜舍場華予
25(月)	17:20-18:05	- 1	見学会(2.45)	池山るい
25(月)	20:00-20:45	1	見学会(2.45)	仲地美夕
26(火)	10:10-10:55	- 1	見学会(2.45)	喜舍場華予
26(火)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	金城綾音
26(火)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	岸本紗也加
26(火)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	金城瞳南
26(火)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	池山るい
27(水)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	山城七緒
27(水)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	金城綾音
27(水)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	清島美鈴
28(木)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	仲地美夕
28(木)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	神里まき
28(木)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	山城七緒
28(木)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	清島美鈴
28(木)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	喜舎場華予
29(金)	09:00-09:45	1	見学会(2.45)	神里まき
29(金)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	池山るい
29(金)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	仲地美夕
29(金)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	山城七緒
30(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	知名春香
30(土)	12:10-12:55	-1	見学会(2.45)	池山るい

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
30(土)	15:20-16:05	- 1	見学会(2.45)	金城瞳南

◎ … 常温レッスン 10分 … 10分講座

レッスン前 10分講座

SP … 特別レッスン ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ

(追加料金あり)

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

【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。



【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp











