2026年1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)

※2026年01月30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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:30-09:00 ◎ビラStretchC 金城瞳南 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 金城瞳南 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 喜舎場 11:40-12:10 ◎ビラHipLine 喜舎場 12:30-13:00 ◎ビラBackStyle 池山 13:20-14:10 ◎ビラB+ 山城 14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 金城綾音 15:40-16:10 ◎ビラRefBody 金城綾音 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 山城 17:40-18:30 ◎ビラH&L+ 仲地 18:50-19:20 ◎ビラChestSR 仲地	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 喜舎場 10:10-10:40 ◎ビラBackStyle 喜舎場 11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 大城 12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 金城瞳南 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 金城綾音 13:50-14:40 ◎ビラB+ 大城 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 金城瞳南 17:20-17:50 ◎ビラcore 仲地 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 金城綾音 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 金城綾音 20:30-21:00 ◎ビラRefCore 大城 21:20-21:50 ◎ビラControlF 仲地	09:00-09:30 ◎ビラPerBackBody 山城 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 南 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 南 13:20-13:50 ◎ビラHipLine 山城 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 喜舎場 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 金城綾音 18:10-18:40 ◎ビラRefCore 大城 19:00-19:50 ◎ビラB+ 大城 20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 喜舎場 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大城	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 仲地 10:10-10:40 ◎ビラChestSR 仲地 11:00-11:30 ◎ビラHipLine 池山 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 池山 13:00-13:30 ◎ビラPerBackBody 山城 14:10-14:40 ◎ビラcore 金城綾音 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 大城 18:30-19:00 ◎ビラcore 金城綾音 19:20-19:50 ◎ビラRefCore 大城 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 南 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 喜舎場	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 大城 09:50-10:40 ◎ビラB+ 大城 11:00-11:30 ◎ビラPerBackBody 山城 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 南 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 南 14:10-14:40 ◎ビラHipLine 山城 16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 大城 17:20-17:50 ◎ビラStretchC 仲地 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 南 19:20-19:50 ◎ビラRefBody 山城 20:10-20:40 ◎ビラControlF 仲地 21:00-21:50 ◎ビラB+ 仲地	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 喜舎場 10:10-10:40 ◎ビラHipLine 喜舎場 11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 池山 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 山城 13:00-13:50 ◎ビラRefBody 山城 14:10-14:40 ◎ビラB+ 大城 16:10-17:00 ◎ビラBackStyle 喜舎場 17:00-17:50 ◎ビラLower+ 南 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 池山 19:20-19:50 ◎ビラRefCore 池山 20:10-21:00 ◎ビラJumpM 仲地 21:20-21:50 ◎ビラStretchC 仲地	08:30-09:20 ◎ビラLower+ 金城綾音 09:40-10:10 ◎ビラcore 金城綾音 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 南 12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 池山 13:40-14:10 ◎ビラRefCore 大城 14:30-15:20 ◎ビラB+ 大城 15:40-16:10 ◎ビラHipLine 池山 16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 池山 17:20-18:10 ◎ビラLower+ 南 18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 山城 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 山城	08:30-09:00 ◎ビラcore 金城綾音 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 南 10:30-11:00 ◎ビラControlF 仲地 11:20-11:50 ◎ビラHipLine 山城 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 大城 13:20-14:10 ◎ビラB+ 大城 14:30-15:20 ◎ビラWaist+ 金城綾音 15:40-16:10 ◎ビラChestSR 仲地 16:30-17:00 ◎ビラTotalBody 仲地 17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 山城 18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 山城 19:20-20:10 ◎ビラLower+ 大城	09:00-09:50 ◎ビラA+ 仲地 10:10-10:40 ◎ビラChestSR 仲地 11:00-11:30 ◎ビラBackStyle 池山 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 南 13:00-13:30 ◎ビラRefBody 池山 13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 大城 16:10-17:00 ◎ビラB&A+ 山城 17:20-17:50 ◎ビラHipLine 池山 18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 山城 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 大城 20:10-21:00 ◎ビラB+ 大城 21:20-21:50 ◎ビラRefCore 山城	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 仲地 09:50-10:40 ◎ビラJumpM 仲地 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 山城 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 池山 13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 山城 16:10-16:40 ◎ビラHipLine 池山 17:00-17:50 ◎ビラB+ 金城綾音 18:10-18:40 ◎ビラRefBody 金城綾音 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 南 20:10-20:40 ◎ビラcore 金城綾音 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 南	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 大城 10:10-11:00 ◎ビラB+ 大城 11:20-11:50 ◎ビラRefCore 池山 12:10-12:40 ◎ビラRefBody 池山 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 金城綾音 14:10-14:40 ◎ビラcore 金城綾音 16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 池山 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 池山 18:10-19:00 ◎ビラB+ 喜舎場 19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 喜舎場 20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 金城綾音 21:20-21:50 ◎ビラHipLine 喜舎場	09:00-09:30 ◎ビラHipLine 池山 09:50-10:40 ◎ビラWaist+ 池山 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 大城 12:10-12:40 ◎ビラRefCore 大城 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 南 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 喜舎場 16:10-16:40 ◎ビラRefBody 池山 17:00-17:50 ◎ビラB+ 大城 18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 喜舎場 19:00-19:30 ◎ビラcore 喜舎場 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 南 ●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 南	08:30-09:20 ◎ビラUpper+ 金城綾音 09:40-10:10 ◎ビラRefBody 金城綾音 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 大城 11:40-12:10 ◎ビラPerBackBody 仲地 12:30-13:20 ◎ビラJumpM 仲地 13:40-14:30 ◎ビラB+ 大城 14:50-15:40 ◎ビラB&A+ 金城綾音 16:00-16:30 ◎ビラStretchC 仲地 16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 池山 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 南 19:10-19:40 ◎ビラBackStyle 池山	定休日	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 南 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 南 11:20-11:50 ◎ビラcore 喜舎場 12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 喜舎場 13:20-13:50 ◎ビラRefCore 金城綾音 14:10-14:40 ◎ビラPerBackBody 仲地 16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 南 17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 喜舎場 18:10-19:00 ◎ビラB+ 金城綾音 19:20-20:10 ◎ビラB&A+ 金城綾音 20:30-21:00 ◎ビラControlF 仲地 21:20-21:50 ◎ビラChestSR 仲地	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 喜舎場 10:10-10:40 ◎ビラHipLine 喜舎場 11:00-11:50 ◎ビラB+ 仲地 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 南 13:20-13:50 ◎ビラControlF 仲地 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 喜舎場 16:10-17:00 ◎ビラLower+ 南 17:20-17:50 ◎ビラStretchC 仲地 18:10-18:40 ◎ビラcore 金城綾音 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 金城綾音 20:10-20:40 ◎ビラRefCore 池山 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 池山	09:00-09:30 ◎ビラStretchC 仲地 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 南 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 金城綾音 12:40-13:30 ◎ビラA+ 仲地 13:50-14:40 ◎ビラTotalBody 金城瞳南 16:10-17:00 ◎ビラTotalBody 金城瞳南 17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 金城瞳南 18:10-19:00 ◎ビラB+ 池山 19:20-19:50 ◎ビラBackStyle 池山 20:10-20:40 ◎ビラHipLine 金城瞳南 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 金城瞳南	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 清島 09:50-10:40 ◎ビラB+ 清島 11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 清島 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 金城綾音 13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 南 ●16:10-17:00 ◎ビラB+ 金城綾音 17:20-17:50 ◎ビラRefBody 池山 18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 池山 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 南 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 南 21:20-21:50 ◎ビラRefCore 池山	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 金城瞳南 10:10-10:40 ◎ビラStretchC 金城瞳南 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 喜舎場 12:10-12:40 ◎ビラcore 喜舎場 13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 池山 13:50-14:40 ◎ビラLower+ 南 16:10-16:40 ◎ビラControlF 金城瞳南 17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 喜舎場 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 南 19:20-19:50 ◎ビラRefCore 池山 20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 池山 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 南	08:30-09:00 ◎ビラHipLine 池山 09:20-10:10 ◎ビラB+ 池山 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 金城瞳南 11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 喜舎場 12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 喜舎場 13:40-14:10 ◎ビラTotalBody 喜舎場 14:30-15:20 ◎ビラB&A+ 池山 15:40-16:30 ◎ビラLower+ 池山 16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 金城瞳南 17:40-18:10 ◎ビラStretchC 金城瞳南 18:30-19:20 ◎ビラWaist+ 喜舎場

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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 ◎ピラUpper+ 南	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 喜舎場	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 仲地	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 仲地	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 金城綾音	08:30-09:00 ◎ピラStretchC 金城瞳南
	10:10-10:40 ◎ピラControlF 金城瞳南	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 南	10:10-10:40 ◎ピラRefCore 池山	09:50-10:40 ◎ピラJumpM 仲地	09:50-10:20 ◎ピラcore 金城綾音	09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 金城瞳南
	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 南	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 南	11:00-11:30 ◎ピラHipLine 池山	11:00-11:50 ◎ピラB+ 喜舎場	10:40-11:30 ◎ピラB+ 大城	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 大城
	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 金城瞳南	12:10-12:40 ◎ピラcore 仲地	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 池山	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 金城綾音	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大城	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 大城
	13:20-13:50 ◎ピラHipLine 喜舎場	13:00-13:30 ◎ピラRefBody 喜舎場	13:00-13:30 ◎ピラPerBackBody 仲地	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 喜舎場	13:00-13:30 ◎ピラStretchC 金城瞳南	12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 池山
	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 喜舎場	13:50-14:40 ◎ピラJumpM 仲地	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 南	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 池山	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 金城瞳南	13:40-14:10 ◎ピラHipLine 喜舎場
						14:30-15:20 ◎ピラB+ 大城
						15:40-16:10 ◎ピラTotalBody 金城瞳南
	16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 南	16:10-16:40 ◎ピラHipLine 喜舎場	16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 仲地	16:10-16:40 ◎ピラcore 金城綾音	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 大城	16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 池山
	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 喜舎場	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 仲地	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 金城瞳南	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 池山	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 池山	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 南
	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 大城	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 大城	18:10-18:40 ◎ピラHipLine 金城瞳南	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 南	18:10-19:00 ◎ピラB+ 池山	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 南
	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 大城	19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 仲地	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 南	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 南	19:20-19:50 ◎ピラHipLine 金城瞳南	
	20:10-20:40 ◎ピラChestSR 仲地	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 大城	20:10-21:00 ◎ピラB+ 大城	20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 金城瞳南	20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 喜舎場	
	21:00-21:50 ◎ピラJumpM 仲地	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大城	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 大城	21:20-21:50 ◎ピラStretchC 金城瞳南	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 喜舎場	

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50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：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

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+