# 2026年4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04月30日02:00 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) | 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 | 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RefCore 金城綾音 | 09:00–09:30 ◎ビラRefBody 金城綾音 | 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金城瞳南 | 08:30–09:00 ◎ビラStretchC 金城瞳南 | | 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 南 | 09:00–09:30 ◎ビラControlF 池山 | 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 金城綾音 | 09:00–09:30 ◎ビラStretchC 金城瞳南 | 09:00–09:30 ◎ビラRefCore 金城綾音 | 08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 金城綾音 | | 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 平良 | 09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 秋葉 | 09:00–09:30 ◎ビラRefCore 金城瞳南 | 09:00–09:50 ◎ビラLower+ 秋葉 | 09:00–09:30 ◎ビラRefCore 秋葉 | 08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 金城瞳南 | | 09:00–09:30 ◎ビラStretchC 知花 | 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 南 | 09:00–09:30 ◎ビラRefCore 秋葉 | 09:00–09:50 ◎ビラB+ 知花 | 09:00–09:30 ◎ビラStretchC 知花 |
| | 09:50–10:20 ◎ビラRefBody 金城綾音 | 09:50–10:35 Power Basic 金城綾音 | | 09:20–10:10 ◎ビラJumpM 知花 | | 10:10–10:40 ◎ビラcore 知花 | 09:50–10:40 ◎ビラLower+ 知花 | 10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 金城綾音 | 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 秋葉 | 10:00–10:50 ◎ビラB+ 秋葉 | 10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 金城綾音 | | | 10:10–10:40 ◎ビラControlF 知花 | | | 10:00–10:45 Strong Hip&Legs 平良 | | 10:00–10:50 ◎ビラH&L+ 金城瞳南 | 10:20–10:50 ◎ビラRefBody 南 | 10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 金城瞳南 | 10:30–11:00 ◎ビラcore 金城綾音 | 09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 池山 |
| | 10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 秋葉 | 11:10–12:00 ◎ビラLower+ 池山 | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 金城瞳南 | 10:30–11:00 ◎ビラRefCore 秋葉 | | 11:00–11:50 ◎ビラB+ 金城瞳南 | 11:00–11:45 Strong Back&Arms 池山 | 11:40–12:25 Power Waist Shape 秋葉 | 11:20–12:05 Power Basic 知花 | 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 平良 | 11:30–12:20 ◎ビラJumpM 知花 | | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 平良 | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 秋葉 | 11:10–12:00 ◎ビラA+ 金城綾音 | 10:30–11:20 ◎ビラB+ 秋葉 | 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 南 | 11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 池山 | | 11:20–11:50 ◎ビラcore 知花 | 11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 金城瞳南 | 11:30–12:00 ◎ビラStretchC 知花 | 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 金城綾音 | 11:00–11:30 ◎ビラBackStyle 池山 |
| | 12:00–12:50 ◎ビラLower+ 知花 | 12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 南 | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 南 | 11:20–12:10 ◎ビラB+ 秋葉 | | 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 知花 | 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 池山 | 13:00–13:50 ◎ビラB+ 秋葉 | 12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 金城瞳南 | 12:40–13:10 ◎ビラcore 知花 | 12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 平良 | | 12:00–12:50 ◎ビラLower+ 秋葉 | 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 平良 | 12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 南 | 11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 平良 | 12:50–13:20 ◎ビラRefCore 秋葉 | 12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 南 | | 12:20–12:50 ◎ビラTotalBody 金城瞳南 | 12:40–13:25 Strong Back&Arms 金城瞳南 | 12:30–13:20 ◎ビラB&A+ 金城瞳南 | 12:50–13:35 Strong Hip&Legs 知花 | 11:50–12:40 ◎ビラLower+ 平良 |
| | 13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 金城綾音 | 13:50–14:35 Strong Hip&Legs 南 | 13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 金城瞳南 | 12:40–13:25 Boost Upper&Lower 南 | | 13:20–13:50 ◎ビラHipLine 池山 | 13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 知花 | 14:20–15:10 ◎ビラA+ 金城綾音 | 14:00–14:50 ◎ビラB+ 秋葉 | 13:40–14:25 Power Waist Shape 秋葉 | 14:10–15:00 ◎ビラH&L+ 金城瞳南 | | 13:30–14:15 Boost Upper&Lower 平良 | 13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 金城綾音 | 13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 南 | 13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 平良 | 13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 平良 | 14:00–14:50 ◎ビラLower+ 平良 | | 13:20–14:05 Boost Upper&Lower 南 | 14:00–14:50 ◎ビラB+ 池山 | 13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 池山 | 14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 金城綾音 | 13:00–13:30 ◎ビラcore 金城綾音 |
| | 14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 金城綾音 | 15:00–15:45 Power Waist Shape 金城綾音 | 14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 金城綾音 | 14:10–15:00 ◎ビラLower+ 金城瞳南 | | 14:50–15:40 ◎ビラLower+ 秋葉 | 14:50–15:40 ◎ビラLower+ 秋葉 | 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 金城綾音 | 14:40–15:30 ◎ビラA+ 金城綾音 | 15:00–15:45 Boost Upper&Lower 南 | 15:30–16:15 Power Waist Shape 知花 | | 14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 南 | 14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 南 | 14:50–15:40 ◎ビラLower+ 秋葉 | 14:30–15:20 ◎ビラJumpM 知花 | 15:10–15:55 Power Basic 池山 | 15:20–15:50 ◎ビラControlF 池山 | | 14:40–15:10 ◎ビラRefCore 秋葉 | | | | |
| | 15:50–16:40 ◎ビラJumpM 知花 | 16:30–17:00 ◎ビラStretchC 知花 | 15:30–16:00 ◎ビラControlF 金城瞳南 | 15:30–16:00 ◎ビラControlF 金城瞳南 | | 15:50–16:40 ◎ビラJumpM 知花 | 16:50–17:35 Power Waist Shape 秋葉 | 16:50–17:35 Strong Back&Arms 南 | 15:50–16:40 ◎ビラJumpM 知花 | 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 金城綾音 | 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 金城瞳南 | | 15:50–16:40 ◎ビラJumpM 知花 | 15:50–16:20 ◎ビラRefCore 秋葉 | 16:50–17:35 Strong Back&Arms 南 | 15:50–16:20 ◎ビラRefCore 秋葉 | 16:20–16:50 ◎ビラRefBody 金城瞳南 | | | | | | |
| | 16:50–17:40 ◎ビラStretchC 知花 | 17:10–18:00 ◎ビラJumpM 知花 | 16:30–17:20 ◎ビラLower+ 金城綾音 | 16:30–17:00 ◎ビラStretchC 知花 | | 16:50–17:35 Power Waist Shape 秋葉 | 17:20–17:50 ◎ビラHipLine 金城瞳南 | 17:00–17:50 ◎ビラA+ 金城綾音 | 17:00–17:50 ◎ビラA+ 金城綾音 | 17:10–18:00 ◎ビラUpper+ 平良 | 17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 知花 | | 17:10–18:00 ◎ビラA+ 金城綾音 | 17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 池山 | 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 金城綾音 | 17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 金城綾音 | 17:00–17:50 ◎ビラLower+ 金城綾音 | 17:20–18:10 ◎ビラA+ 金城綾音 | | 17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 金城綾音 | 17:10–18:00 ◎ビラLower+ 平良 | 17:30–18:00 ◎ビラBackStyle 知花 | | 17:40–18:10 ◎ビラHipLine 池山 |
| | 17:50–18:35 Power Basic 知花 | 18:30–19:15 Boost Upper&Lower 南 | 17:30–18:20 ◎ビラLower+ 金城綾音 | 17:20–17:50 ◎ビラRefCore 秋葉 | | 18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 金城瞳南 | 18:10–19:00 ◎ビラLower+ 秋葉 | 18:20–19:05 Power Basic 金城瞳南 | 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 金城綾音 | 18:30–19:20 ◎ビラLower+ 金城綾音 | 18:30–19:20 ◎ビラB&A+ 平良 | | 18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 南 | 18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 平良 | 18:10–18:55 Power Basic 金城綾音 | 18:50–19:35 Strong Back&Arms 金城瞳南 | 18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 平良 | 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 金城綾音 | | 18:30–19:15 Strong Back&Arms 南 | 18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 池山 | 18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 南 | 18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 南 | 18:30–19:00 ◎ビラRefCore 秋葉 |
| | 19:00–19:50 ◎ビラLower+ 秋葉 | 19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 南 | 18:50–19:40 ◎ビラWaist+ 金城綾音 | 18:20–18:50 ◎ビラRefBody 南 | | 19:20–20:05 Power Waist Shape 秋葉 | 19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 南 | 19:40–20:30 ◎ビラLower+ 南 | 19:40–20:25 Power Basic 知花 | 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 南 | | | 19:50–20:35 Power Waist Shape 知花 | 19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 南 | 19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 秋葉 | 20:10–20:40 ◎ビラStretchC 知花 | 19:40–20:30 ◎ビラA+ 金城綾音 | | | 19:50–20:20 ◎ビラRefBody 平良 | 19:50–20:35 Strong Hip&Legs 金城綾音 | 19:50–20:20 ◎ビラControlF 池山 | 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 秋葉 | 19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 南 |
| | 20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 池山 | 21:00–21:50 ◎ビラB+ 秋葉 | 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 池山 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 池山 | | 20:30–21:00 ◎ビラRefBody 金城綾音 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南 | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 平良 | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 平良 | | | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 南 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南 | 21:00–21:50 ◎ビラLower+ 秋葉 | 21:20–21:50 ◎ビラControlF 池山 | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 池山 | | | 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 平良 | 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 池山 | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 南 | 21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南 | 20:30–21:00 ◎ビラRefCore 金城綾音 |
| | 21:20–21:50 ◎ビラHipLine 池山 | | 21:00–21:45 Boost Upper&Lower 池山 | | | 21:20–21:50 ◎ビラRefCore 秋葉 | | | | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 平良 | | | | | | | | | | | | | 21:20–21:50 ◎ビラRefBody 南 |

| 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30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 |
| 08:30-09:20<br>◎ピラB+<br>秋葉 | 定休日 | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>金城瞳南 | 08:00-09:30<br>◎ピラRefCore<br>金城瞳南 | 08:30-09:00<br>◎ピラRefBody<br>金城瞳南 | 09:00-09:30<br>◎ピラRefCore<br>秋葉 |
| 10:00-10:50<br>◎ピラUpper+<br>平良 | | 10:30-11:00<br>◎ピラHipLine<br>金城瞳南 | 10:10-11:00<br>◎ピラUpper+<br>池山 | 09:40-10:30<br>◎ピラLower+<br>南 | 10:10-11:00<br>◎ピラUpper+<br>南 |
| 11:20-11:50<br>◎ピラRefCore<br>秋葉 | | 11:30-12:20<br>◎ピラB&A+<br>池山 | 11:30-12:00<br>◎ピラcore<br>知花 | 11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>南 | 11:30-12:20<br>◎ピラLower+<br>秋葉 |
| 12:20-13:10<br>◎ピラH&L+<br>金城綾音 | | 12:50-13:35<br>Power Basic<br>池山 | 12:30-13:20<br>◎ピラH&L+<br>池山 | 12:20-13:10<br>◎ピラWaist+<br>金城瞳南 | 13:00-13:50<br>◎ピラJumpM<br>知花 |
| 13:40-14:10<br>◎ピラRefCore<br>金城綾音 | | 14:10-15:00<br>◎ピラUpper+<br>秋葉 | 13:50-14:20<br>◎ピラHipLine<br>金城瞳南 | 13:40-14:30<br>◎ピラH&L+<br>南 | 14:20-15:10<br>◎ピラB&A+<br>平良 |
| 14:40-15:30<br>◎ピラUpper+<br>平良 | | | 14:50-15:20<br>◎ピラControlF<br>池山 | 15:00-15:50<br>◎ピラA+<br>金城綾音 | 15:40-16:10<br>◎ピラRefBody<br>南 |
| 16:00-16:30<br>◎ピラControlF<br>池山 | | 16:50-17:40<br>◎ピラWaist+<br>秋葉 | 17:10-17:55<br>Strong Back&Arms<br>南 | 16:20-17:10<br>◎ピラB+<br>秋葉 | 17:10-18:00<br>◎ピラUpper+<br>平良 |
| 17:00-17:50<br>◎ピラB+<br>金城綾音 | | 18:10-19:00<br>◎ピラLower+<br>平良 | 18:30-19:00<br>◎ピラRefBody<br>平良 | 17:50-18:35<br>Power Waist Shape<br>金城綾音 | 18:30-19:15<br>Strong Hip&Legs<br>池山 |
| 18:20-18:50<br>◎ピラRefCore<br>秋葉 | | 19:30-20:20<br>◎ピラUpper+<br>南 | 19:30-20:15<br>Strong Hip&Legs<br>金城綾音 | | 19:50-20:40<br>◎ピラWaist+<br>池山 |
| | | 21:00-21:50<br>◎ピラH&L+<br>平良 | 21:00-21:45<br>Boost Upper&Lower<br>平良 | | 21:20-21:50<br>◎ピラHipLine<br>金城瞳南 |

【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 |
| 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 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45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 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms | Strong Back&Arms | 45分 |
| 4 | ◎ピラA+ | Advance+ | 50分 |
| 4 | Power Waist Shape | Power Waist Shape | 45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
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+