2026年5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05月02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。

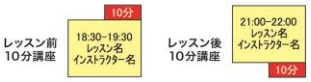
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
		08:30–09:00 Rin-Ballet 仲地		08:30–09:00 ◎ビラRefBody 南	08:30–09:00 ◎ビラRefCore 金城	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 金城	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 知花	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 知花	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 平良		09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 平良	09:00–09:30 Rin-Ballet 仲地	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 平良	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 仲地	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 平良	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 平良		09:00–09:30 ◎ビラStretchC 仲地	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 平良	09:00–09:30 ◎ビラRefBody 池山	09:00–09:50 ◎ビラWaist+ 富川	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 知花	08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 金城	
	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 南	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 知花		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 仲地	09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 富川	10:00–10:45 Strong Hip&Legs 金城	10:00–10:30 ◎ビラControlF 知花	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 平良	09:40–10:30 ◎ビラB+ 平良		10:20–10:50 ◎ビラRefCore 富川	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 平良	10:30–11:20 ◎ビラA+ 仲地	10:10–10:40 ◎ビラControlF 知花	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 知花	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 仲地		10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 平良	10:20–11:10 ◎ビラLower+ 平良	10:00–10:50 ◎ビラWaist+ 新垣	10:20–10:50 ◎ビラControlF 池山	10:00–10:30 ◎ビラControlF 池山	09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 池山	
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 新垣	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 富川		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 平良	11:00–11:45 Boost Upper&Lower 新垣	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 知花	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 仲地	11:40–12:10 ◎ビラPerBackBody 仲地	11:10–12:00 ◎ビラA+ 仲地		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 富川	11:30–12:20 ◎ビラB+ 平良	12:00–12:30 Rin-Ballet 仲地	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 仲地	12:00–12:45 Boost Upper&Lower 富川	11:30–12:00 ◎ビラChestSR 仲地		11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 金城	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 富川	11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 池山	11:20–11:50 ◎ビラTotalBody 金城	11:00–11:30 ◎ビラHipLine 池山	11:00–11:30 ◎ビラHipLine 池山	
	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 新垣	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 南		12:20–13:10 ◎ビラWaist+ 富川	12:20–13:10 ◎ビラB+ 富川	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 知花	12:40–13:30 ◎ビラB+ 平良	12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 富川		12:40–13:10 ◎ビラPerBackBody 知花	12:50–13:35 Strong Hip&Legs 仲地	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 平良	12:50–13:40 ◎ビラB+ 富川	13:30–14:20 ◎ビラB+ 富川	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 平良		12:40–13:10 Cardio Reform Blast 仲地	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 平良	12:20–13:10 ◎ビラB+ 喜舎場	12:20–12:50 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	12:00–12:50 ◎ビラJumpM 知花	12:00–12:45 Power Waist Shape 金城	
	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 南			13:40–14:10 ◎ビラChestSR 仲地	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 金城	13:40–14:30 ◎ビラB+ 平良	14:00–14:30 Cardio Reform Blast 仲地	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 金城			13:40–14:30 ◎ビラH&L+ 平良	14:10–14:40 ◎ビラcore 知花	14:20–15:10 ◎ビラJumpM 知花		14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 富川		13:50–14:20 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	14:00–14:50 ◎ビラH&L+ 池山	13:40–14:25 Power Waist Shape 喜舎場			13:20–13:50 ◎ビラControlF 池山	
	15:30–16:20 ◎ビラB&A+ 南			14:30–15:00 ◎ビラRefBody 新垣	14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 新垣	15:00–15:50 ◎ビラLower+ 富川					15:00–15:30 ◎ビラRefCore 富川					15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 仲地		15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 金城	15:30–16:00 ◎ビラRefCore 富川				14:20–15:10 ◎ビラUpper+ 平良	
	17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 平良	17:10–17:40 ◎ビラHipLine 金城		15:30–16:20 ◎ビラLower+ 富川	16:00–16:30 Cardio Reform Blast 仲地	16:20–17:10 ◎ビラJumpM 知花	16:50–17:35 Power Waist Shape 金城	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 金城	15:40–16:30 ◎ビラWaist+ 金城			16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 平良		16:30–17:15 Strong Back&Arms 平良	16:40–17:30 ◎ビラJumpM 知花						17:10–17:40 Rin-Ballet 仲地	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	
				16:50–17:20 Rin-Ballet 仲地	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 富川				17:10–17:40 Rin-Ballet 仲地			17:10–18:00 ◎ビラLower+ 平良					17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 金城						
	18:30–19:00 ◎ビラBackStyle 知花	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 平良		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 富川	18:20–18:50 ◎ビラRefBody 南	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 金城			18:20–18:50 Cardio Reform Blast 仲地		18:00–18:50 ◎ビラLower+ 平良		18:00–18:50 ◎ビラB+ 富川	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 富川	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 平良	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 富川			18:00–18:30 ◎ビラBackStyle 池山	18:00–18:50 ◎ビラB+ 平良	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 喜舎場		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 平良	
		19:30–20:00 ◎ビラRefBody 南					18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 平良	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 新垣			18:40–19:10 Rin-Ballet 仲地							18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 富川			19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 平良	18:20–19:10 ◎ビラB+ 富川		
	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 平良					19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 金城		19:50–20:20 Rin-Ballet 仲地			19:30–20:15 Strong Back&Arms 仲地	19:50–20:20 Cardio Reform Blast 仲地	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 平良	19:30–20:20 ◎ビラJumpM 仲地	19:30–20:20 ◎ビラB+ 富川			19:00–19:30 ◎ビラControlF 知花	19:30–20:15 Strong Back&Arms 平良			19:50–20:20 Cardio Reform Blast 仲地		
																		19:40–20:25 Boost Upper&Lower 富川	20:00–20:30 ◎ビラHipLine 池山		20:20–20:50 ◎ビラPerBackBody 喜舎場			
	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 平良						21:20–21:50 ◎ビラRefBody 金城	21:00–21:45 Power Waist Shape 金城			21:00–21:50 ◎ビラA+ 仲地	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 知花	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 富川	21:00–21:50 ◎ビラB+ 富川	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 富川			21:00–21:50 ◎ビラB+ 喜舎場	21:00–21:50 ◎ビラB+ 富川	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 仲地	21:20–21:50 ◎ビラChestSR 仲地	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 富川		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 金城	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 池山	09:00–09:50 ◎ビラB+ 池山	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 南	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 南	08:30–09:00 ◎ビラControlF 池山	定休日
10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 平良	10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 池山	10:20–10:50 ◎ビラControlF 金城	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 喜舎場	10:20–10:50 ◎ビラChestSR 喜舎場	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 金城	
11:50–12:20 ◎ビラcore 知花	11:00–11:50 ◎ビラB+ 平良	11:20–12:10 ◎ビラJumpM 知花	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 平良	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 喜舎場	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 喜舎場	
13:50–14:35 Power Waist Shape 喜舎場	12:20–13:10 ◎ビラLower+ 喜舎場	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 金城	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 金城	12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 南	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 南	
	13:40–14:10 ◎ビラChestSR 喜舎場	14:00–14:50 ◎ビラB&A+ 池山	14:10–14:40 ◎ビラBackStyle 金城	14:00–14:50 ◎ビラWaist+ 池山	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 金城	
15:10–15:40 ◎ビラTotalBody 金城	14:40–15:10 ◎ビラPerBackBody 知花	15:20–15:50 ◎ビラHipLine 池山	15:10–15:40 ◎ビラChestSR 喜舎場	15:20–15:50 ◎ビラControlF 池山	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 南	
17:40–18:30 ◎ビラB+ 平良	16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 南	17:40–18:10 ◎ビラHipLine 金城	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 池山	17:40–18:30 ◎ビラJumpM 知花	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 金城	
19:00–19:30 ◎ビラRefBody 平良	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 喜舎場	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 南	18:20–19:10 ◎ビラB+ 平良	19:00–19:30 ◎ビラChestSR 喜舎場	16:50–17:20 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	
20:00–20:50 ◎ビラLower+ 喜舎場	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 池山	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 新垣	19:40–20:30 ◎ビラB&A+ 金城	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 平良	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 南	
21:20–21:50 ◎ビラChestSR 喜舎場	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 南	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 南	21:00–21:50 ◎ビラB+ 金城	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 平良		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）



【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+