2026年7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06月21日02:07 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
				08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 喜舎場							08:30–09:00 ◎ビラRefCore 金城							08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 喜舎場		08:30–09:00 ◎ビラTotalBody 仲地				
	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 金城	09:00–09:30 ◎ビラControlF 池山	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 池山	10分 09:40–10:10 Cardio Reform Blast 仲地		09:00–09:45 Power Basic 金城	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 池山	09:00–09:30 ◎ビラStretchC 仲地	09:00–09:30 ◎ビラcore 仲地	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 仲地	09:20–10:05 Strong Back&Arms 金城		09:00–09:50 ◎ビラLower+ 仲地	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 知花	09:00–09:30 ◎ビラBackStyle 池山	09:00–09:30 SP 池山	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 知花	09:40–10:10 ◎ビラStretchC 仲地		09:20–09:50 SP 池山	09:00–09:50 ◎ビラB+ 知花	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 南	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 秋葉
	10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 仲地	09:50–10:35 Strong Back&Arms 池山	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 池山	10:30–11:20 ◎ビラB+ 仲地		10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 金城	10:10–10:55 Strong Hip&Legs 池山	09:50–10:40 ◎ビラB+ 仲地	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 金城	10:10–11:00 ◎ビラJumpM 仲地	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 知花		10分 10:10–10:40 Cardio Reform Blast 仲地	09:50–10:35 Boost Upper&Lower 仲地	09:50–10:35 Strong Hip&Legs 池山	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 南	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 喜舎場	10:30–11:00 SP 仲地		10:10–11:00 ◎ビラLower+ 池山	10:10–10:40 ◎ビラHipLine 池山	10:10–11:00 ◎ビラWaist+ 南	10:10–10:55 Power Basic 仲地
	11:00–11:50 ◎ビラA+ 仲地	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 喜舎場	11:20–11:50 ◎ビラStretchC 金城	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 金城		11:00–11:50 ◎ビラLower+ 知花	10分 11:20–11:50 Rin–Ballet 仲地	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 金城	11:00–11:30 ◎ビラTotalBody 金城	11:20–12:10 ◎ビラWaist+ 新垣	11:40–12:10 ◎ビラChestSR 知花		11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 喜舎場	11:00–11:50 ◎ビラA+ 仲地	11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 南	11:00–11:30 SP 喜舎場	11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 南		11:20–12:05 Power Waist Shape 新垣	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 南	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 喜舎場	11:20–12:10 ◎ビラLower+ 仲地
	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 金城	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 喜舎場	12:10–13:00 ◎ビラB+ 知花	12:50–13:20 ◎ビラControlF 金城		12:10–12:40 ◎ビラChestSR 知花	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 仲地	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 金城	11:50–12:40 ◎ビラA+ 仲地	12:30–13:15 Strong Hip&Legs 知花	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 新垣		12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 喜舎場	12:10–12:55 Strong Back&Arms 喜舎場	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 池山	12:10–12:40 ◎ビラControlF 池山	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 知花		12:30–13:00 Cardio Reform Blast 仲地	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 南	12:30–13:00 SP 南	12:30–13:00 SP 喜舎場
	13:00–13:45 Power Basic 金城	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 池山	13:20–13:50 ◎ビラHipLine 金城	13:40–14:30 ◎ビラB&A+ 喜舎場		13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 金城		13:00–13:45 Power Waist Shape 新垣	13:00–13:30 ◎ビラControlF 金城		13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 金城		13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 新垣	10分 13:20–13:50 ◎ビラcore 喜舎場	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 知花	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 南	13:00–13:50 ◎ビラB+ 喜舎場			13:30–13:50 SP 池山	10分 13:20–13:50 Rin–Ballet 仲地	
				14:50–15:40 ◎ビラLower+ 金城		14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 知花			13:50–14:20 ◎ビラBackStyle 喜舎場		14:30–15:00 ◎ビラHipLine 池山		14:30–15:00 ◎ビラControlF 仲地	10分 14:10–14:40 Rin–Ballet 仲地					13:20–14:10 ◎ビラB+ 新垣	13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 池山	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 南	
		15:50–16:40 ◎ビラLower+ 池山		16:00–16:45 Power Waist Shape 仲地				16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 池山			15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 新垣			16:10–16:40 ◎ビラBackStyle 喜舎場	15:50–16:35 Boost Upper&Lower 喜舎場	15:50–16:40 ◎ビラLower+ 池山	14:50–15:20 ◎ビラRefCore 秋葉		14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 秋葉	15:00–15:30 SP 喜舎場		
	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 知花	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 知花	17:20–17:50 ◎ビラBackStyle 池山	10分 17:10–17:40 Rin–Ballet 仲地				17:20–17:50 ◎ビラControlF 池山	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 喜舎場	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 新垣	16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 池山		17:30–18:20 ◎ビラLower+ 池山	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 新垣	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 喜舎場	10分 17:00–17:30 Cardio Reform Blast 仲地	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 池山	16:50–17:40 ◎ビラWaist+ 南		15:40–16:30 ◎ビラB+ 秋葉			
											17:40–18:10 ◎ビラControlF 知花			17:50–18:40 ◎ビラJumpM 仲地		17:50–18:35 Power Basic 秋葉	17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 南		16:30–17:00 SP 池山			
	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 喜舎場	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 喜舎場	18:10–18:40 ◎ビラControlF 池山	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 金城		17:50–18:40 ◎ビラB+ 喜舎場	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 喜舎場	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 仲地	18:10–18:55 Strong Hip&Legs 金城	18:30–19:00 ◎ビラHipLine 池山	18:30–19:20 ◎ビラB+ 池山		18:40–19:25 Power Waist Shape 新垣	18:10–19:00 ◎ビラA+ 仲地				18:00–18:30 SP 南	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 平良		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 仲地		17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 池山
	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 金城	19:20–19:50 ◎ビラHipLine 喜舎場	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 金城			19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 喜舎場	19:10–20:00 ◎ビラJumpM 知花	19:20–19:50 ◎ビラBackStyle 喜舎場	19:20–20:10 ◎ビラB+ 新垣	19:20–19:50 ◎ビラBackStyle 池山			19:50–20:40 ◎ビラA+ 仲地	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 喜舎場	19:20–19:50 ◎ビラChestSR 知花	19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 秋葉	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 南		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 平良		18:30–19:00 ◎ビラChestSR 喜舎場		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 秋葉
																				18:40–19:30 ◎ビラLower+ 新垣		10分 19:20–19:50 Cardio Reform Blast 仲地	
	20:30–21:00 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 知花	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 金城			20:10–20:40 ◎ビラHipLine 知花	20:20–20:50 ◎ビラChestSR 喜舎場	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 喜舎場	20:30–21:00 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 新垣			20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 新垣	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 仲地	20:10–20:40 SP 仲地	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 池山				19:50–20:40 ◎ビラB+ 喜舎場	20:10–21:00 ◎ビラA+ 仲地	
	21:00–21:50 ◎ビラTotalBody 喜舎場	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 知花	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 知花			21:00–21:45 Power Waist Shape 喜舎場	21:10–21:40 ◎ビラBackStyle 喜舎場	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 池山	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 新垣	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 知花			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 池山	21:20–21:50 ◎ビラStretchC 仲地	10分 21:20–21:50 Cardio Reform Blast 仲地	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 仲地	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 南			21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 秋葉		21:00–21:45 Strong Hip&Legs 南

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:30-09:00 ◎ピラChestSR 喜舎場						
10分 09:20-09:50 Rin-Ballet 仲地		09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 平良	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 池山	09:00-09:30 ◎ピラRefBody 南	09:00-09:45 Strong Back&Arms 南	09:00-09:30 ◎ピラStretchC 知花
10:10-11:00 ◎ピラLower+ 喜舎場		10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 平良	10:10-10:40 ◎ピラControlF 知花	09:50-10:20 ◎ピラPerBackBody 仲地	10:10-10:40 SP 南	09:50-10:35 Strong Hip&Legs 南
11:20-12:05 Power Waist Shape 秋葉		11:20-11:50 ◎ピラHipLine 池山	11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 池山	10:40-11:30 ◎ピラJumpM 仲地	11:00-11:50 ◎ピラB+ 喜舎場	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 南
12:30-13:20 ◎ピラA+ 仲地		12:10-13:00 ◎ピラB+ 平良	12:10-12:40 SP 知花	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 喜舎場	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 池山	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 新垣
13:40-14:30 ◎ピラB+ 平良		13:20-13:50 SP 喜舎場	13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 平良	13:00-13:30 SP 仲地	13:20-14:10 ◎ピラWaist+ 平良	13:20-13:50 SP 池山
14:50-15:20 SP 池山	定休日					14:10-15:00 ◎ピラLower+ 平良
15:40-16:30 ◎ピラLower+ 平良					15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 秋葉	15:20-15:50 ◎ピラRefBody 平良
16:50-17:20 SP 池山			17:00-17:30 ◎ピラRefCore 平良	16:10-16:40 SP 新垣 17:00-17:30 ◎ピラRefBody 秋葉	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 南	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 喜舎場
17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 秋葉		17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 池山 18:10-19:00 ◎ピラB+ 秋葉	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 秋葉	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 秋葉	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 平良	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 平良
		19:20-20:10 ◎ピラLower+ 南	19:00-19:30 SP 平良 19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 秋葉	10分 19:00-19:30 Rin-Ballet 仲地 19:50-20:40 ◎ピラB+ 新垣	19:00-19:30 SP 平良 19:50-20:40 ◎ピラLower+ 秋葉	19:20-20:10 ◎ピラB+ 喜舎場
		20:30-21:00 SP 南 21:20-21:50 ◎ピラRefCore 秋葉	21:00-21:50 ◎ピラB+ 秋葉	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 秋葉	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 秋葉	20:30-21:00 SP 平良 21:20-21:50 ◎ピラHipLine 池山

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
16(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲地美夕
17(金)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	喜舎場華予
17(金)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
18(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲地美夕
18(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	南ゆめ
20(月)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
20(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
21(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
21(火)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	喜舎場華予
22(水)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	南ゆめ
22(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	喜舎場華予
24(金)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	喜舎場華予
24(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
25(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
25(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
27(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	喜舎場華予
27(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	南ゆめ
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	知花樹麗
28(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平良美季
29(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲地美夕
29(水)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	新垣真帆
30(木)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	南ゆめ
30(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平良美季
31(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	池山るい
31(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平良美季

◎ … 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+