

※2026年08月25日02:11 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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	-	
朝 陽																									
午 陽	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 仲地	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 南	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 仲地	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 平良	08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 平良		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 南	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 比嘉	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 平良	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 平良	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 井澤	09:20-10:10 ◎ヒラB+ 平良		09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 南	09:00-09:30 ◎ヒラBackStyle 比嘉	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 比嘉	09:00-09:30 SP 平良	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 金城	08:30-09:20 ◎ヒラB&A+ 南		08:30-09:20 ◎ヒラJumpM 仲地	08:30-09:00 ◎ヒラBackStyle 比嘉	08:30-09:20 ◎ヒラH&L+ 金城		
		09:50-10:20 ◎ヒラHipLine 仲地			09:40-10:10 ◎ヒラStretchC 金城															09:40-10:10 ◎ヒラRefCore 比嘉	09:40-10:10 SP 仲地	09:20-10:10 ◎ヒラB+ 比嘉	09:40-10:10 ◎ヒラChestSR 仲地		
	10:10-11:00 ◎ヒラLower+ 井澤		10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 仲地	10:10-11:00 ◎ヒラWaist+ 平良	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 平良		10:10-10:40 ◎ヒラRefBody 南	10:10-11:00 ◎ヒラWaist+ 比嘉	09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 平良	10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 金城	10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 井澤	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 井澤	10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 南	09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 仲地	10:10-11:00 ◎ヒラB&A+ 比嘉	09:50-10:35 Strong Hip&Legs 平良	10:10-10:40 SP 金城		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 南	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 平良	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 井澤	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 比嘉			
	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 仲地	10:40-11:30 ◎ヒラA+ 仲地					11:00-11:45 Strong Back&Arms 比嘉	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 南	11:00-11:30 ◎ヒラRefBody 比嘉	11:00-11:30 Cardio Reform Blast 井澤	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 比嘉	11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 比嘉		11:20-12:10 ◎ヒラB+ 金城	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 南	11:20-11:50 SP 仲地	11:00-11:30 ◎ヒラBackStyle 比嘉	11:00-11:30 ◎ヒラChestSR 仲地		11:40-12:10 SP 南	11:40-12:30 ◎ヒラB+ 仲地	11:20-11:50 SP 井澤	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 比嘉		
		11:50-12:20 ◎ヒラBackBody 金城		11:20-12:10 ◎ヒラB+ 平良	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 金城													11:50-12:20 Rin-Ballet 仲地			12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 南		12:50-13:20 SP 金城		
	12:10-12:40 Rin-Ballet 仲地			12:30-13:00 ◎ヒラHipLine 井澤	12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 金城		12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 比嘉	12:30-13:00 ◎ヒラRefBody 南	11:50-12:35 Boost Upper/Lower 比嘉	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 平良	12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 比嘉	12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 比嘉		12:30-13:00 ◎ヒラControlF 井澤	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 仲地	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 比嘉		12:40-13:30 ◎ヒラB+ 平良	12:30-13:00 ◎ヒラControlF 金城		12:50-13:35 Strong Back&Arms 平良	13:20-14:05 Strong Hip&Legs 南	13:40-14:10 ◎ヒラPerBackBody 金城		
	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 平良	12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 南		13:20-13:50 ◎ヒラTotalBody 井澤	13:20-14:10 ◎ヒラB+ 平良		13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 金城	13:20-13:50 ◎ヒラHipLine 金城	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 南	13:00-13:50 ◎ヒラB+ 平良	13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 平良	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 平良		13:20-14:10 ◎ヒラA+ 井澤		13:20-13:50 ◎ヒラChestSR 仲地	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 南		13:20-14:10 ◎ヒラB+ 金城		13:20-14:05 Strong Hip&Legs 南	13:40-14:10 ◎ヒラPerBackBody 金城			
	夕 陽																								
月 夜	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 仲地	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 比嘉	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 井澤	17:50-18:20 ◎ヒラRefBody 平良	16:40-17:25 Strong Hip&Legs 南		17:00-17:30 ◎ヒラBackStyle 比嘉	17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 仲地	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 金城	16:40-17:30 ◎ヒラWaist+ 南	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 金城	17:20-18:10 ◎ヒラJumpM 井澤		17:00-17:45 Strong Back&Arms 平良	17:00-17:30 Cardio Reform Blast 井澤	17:30-18:20 ◎ヒラB+ 金城	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 比嘉	17:00-17:30 Rin-Ballet 仲地	16:50-17:20 SP 金城		17:10-18:00 ◎ヒラUpper+ 南	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 比嘉	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 金城		
	18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 平良	18:10-18:40 Rin-Ballet 仲地	18:30-19:15 Power Waist Shape 比嘉	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 比嘉	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 南		17:50-18:40 ◎ヒラB+ 比嘉	18:10-18:40 ◎ヒラControlF 仲地	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 金城	18:10-18:40 ◎ヒラBackStyle 比嘉	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 井澤		18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 平良	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 南	17:30-18:20 ◎ヒラB+ 金城	17:50-18:40 ◎ヒラJumpM 仲地	17:00-17:30 Rin-Ballet 仲地	17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 仲地		18:30-19:00 SP 南	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 南	18:50-19:20 SP 仲地			
	19:00-19:50 ◎ヒラB+ 平良	19:00-19:50 ◎ヒラA+ 金城	19:40-20:10 ◎ヒラStretchC 金城	19:50-20:40 ◎ヒラB+ 比嘉			19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 平良	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 金城	19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 金城	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 金城	19:00-19:30 ◎ヒラcore 井澤	19:00-19:45 Strong Hip&Legs 平良		19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 金城	19:00-19:45 Power Basic 金城	18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 仲地	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 南	19:00-19:30 SP 仲地							
	20:10-20:40 ◎ヒラRefBody 金城	20:10-20:40 ◎ヒラBackStyle 金城	20:30-21:00 ◎ヒラHipLine 金城				20:10-21:00 ◎ヒラLower+ 平良	20:10-20:40 ◎ヒラBackStyle 金城	19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 金城	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 金城	20:10-20:40 ◎ヒラStretchC 金城		20:10-20:40 ◎ヒラPerBackBody 金城	20:10-21:00 ◎ヒラH&L+ 平良	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 南	20:10-20:40 SP 仲地	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 比嘉								
	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 金城	21:00-21:45 Power Basic 比嘉	21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 南	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 南			21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 金城	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 仲地	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 金城	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 南	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平良		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 平良	21:20-21:50 ◎ヒラH&L+ ◎ヒラControlF 井澤	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 南	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 仲地	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 比嘉								

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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	◎ヒール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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
16(水)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
17(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平良美季
17(木)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
18(金)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
18(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
19(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	南ゆめ
19(土)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
21(月)	09:40-10:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
21(月)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平良美季
21(月)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	南ゆめ
22(火)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井澤真帆
22(火)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	南ゆめ
23(水)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
23(水)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
25(金)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
25(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
26(土)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
26(土)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平良美季
28(月)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平良美季
28(月)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	仲地美夕
29(火)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比嘉つばさ
29(火)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井澤真帆
30(水)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金城瞳南
30(水)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平良美季

○ … 常通レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 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)	
10分 … 10分講座		● 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。
	10分 21:00-22:00 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	


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+ 
--	---	--	---	--