2026年11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11月22日02:04 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
–	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
定休日	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 金城瞳南 10:10–10:40 ◎ヒラControlF 金城瞳南 11:00–11:30 Rin-Ballet 仲地 11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 仲地 13:00–13:45 Power Basic 笹山 14:05–14:35 ◎ヒラRefCore 李 15:50–16:40 ◎ヒラWaist+ 李 17:00–17:50 ◎ヒラB+ 笹山 18:10–18:40 ◎ヒラStretchC 金城綾音 19:00–19:50 ◎ヒラLower+ 平良 20:10–21:00 ◎ヒラUpper+ 平良 21:20–21:50 ◎ヒラcore 金城綾音	08:30–09:20 ◎ヒラH&L+ 李 09:40–10:10 ◎ヒラRefCore 李 10:30–11:00 ◎ヒラTotalBody 仲地 11:20–12:10 ◎ヒラUpper+ 平良 12:30–13:20 ◎ヒラLower+ 笹山 14:30–15:00 ◎ヒラBackStyle 仲地 15:20–16:10 ◎ヒラLower+ 笹山 16:30–17:00 ◎ヒラRefBody 平良 17:20–18:05 Boost Upper&Lower 金城瞳南 18:30–19:20 ◎ヒラB&A+ 金城瞳南	09:00–09:30 ◎ヒラStretchC 金城綾音 09:50–10:40 ◎ヒラLower+ 金城綾音 11:00–11:50 ◎ヒラJumpM 井澤 12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 笹山 17:00–17:45 Strong Hip&Legs 笹山 18:10–18:40 ◎ヒラRefCore 李 19:00–19:50 ◎ヒラUpper+ 李 20:10–21:00 ◎ヒラB+ 平良 21:20–21:50 ◎ヒラRefBody 平良	09:00–09:50 ◎ヒラWaist+ 仲地 ●10:10–11:00 ◎ヒラUpper+ 仲地 11:20–11:50 ◎ヒラPerBackBody 金城瞳南 12:10–12:55 Strong Back&Arms 金城瞳南 13:20–14:10 ◎ヒラLower+ 笹山 ●14:30–15:20 ◎ヒラB&A+ 金城綾音 15:40–16:10 ◎ヒラChestSR 仲地 17:20–17:50 ◎ヒラHipLine 金城綾音 18:10–19:00 ◎ヒラUpper+ 金城綾音 19:20–19:50 ◎ヒラTotalBody 笹山 20:10–20:40 ◎ヒラRefCore 李 21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 李	09:00–09:30 ◎ヒラHipLine 金城瞳南 09:50–10:40 ◎ヒラB&A+ 金城瞳南 11:00–11:30 ◎ヒラControlF 平良 11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 平良 13:00–13:30 ◎ヒラBackStyle 笹山 13:50–14:20 ◎ヒラcore 金城綾音 15:50–16:40 ◎ヒラUpper+ 平良 17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 金城綾音 18:10–18:40 ◎ヒラStretchC 金城瞳南 19:00–19:50 ◎ヒラH&L+ 笹山 20:10–20:40 ◎ヒラTotalBody 笹山 21:00–21:50 ◎ヒラUpper+ 金城綾音	08:30–09:20 ◎ヒラB+ 平良 09:40–10:10 ◎ヒラControlF 平良 10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 李 11:40–12:10 ◎ヒラPerBackBody 仲地 12:30–13:00 ◎ヒラStretchC 金城綾音 ●13:20–14:10 ◎ヒラUpper+ 李 14:30–15:00 ◎ヒラRefCore 李 15:40–16:10 Rin-Ballet 仲地 16:30–17:15 Power Basic 仲地 17:40–18:30 ◎ヒラA+ 金城綾音 18:50–19:20 ◎ヒラHipLine 金城綾音 19:50–20:40 ◎ヒラB+ 平良	定休日	●09:00–09:50 ◎ヒラB&A+ 金城瞳南 10:10–10:40 ◎ヒラHipLine 金城瞳南 11:00–11:30 ◎ヒラcore 笹山 11:50–12:40 ◎ヒラLower+ 笹山 13:00–13:30 ◎ヒラControlF 平良 13:50–14:40 ◎ヒラUpper+ 李 ●15:00–15:50 ◎ヒラH&L+ 笹山 17:00–17:50 ◎ヒラA+ 仲地 18:10–18:40 ◎ヒラRefCore 李 19:00–19:50 ◎ヒラUpper+ 平良 20:10–21:00 ◎ヒラB+ 仲地 21:20–21:50 Rin-Ballet 仲地	08:00–09:30 ◎ヒラBackStyle 笹山 09:50–10:20 ◎ヒラTotalBody 笹山 10:40–11:30 ◎ヒラUpper+ 金城綾音 11:50–12:35 Power Basic 仲地 13:50–14:40 ◎ヒラLower+ 李 15:00–15:50 ◎ヒラUpper+ 仲地 16:10–17:00 ◎ヒラLower+ 金城綾音 17:00–17:50 ◎ヒラA+ 仲地 17:45–18:35 ◎ヒラH&L+ 井澤 18:55–19:40 Power Waist Shape 李 20:00–20:50 ◎ヒラUpper+ 平良 21:10–21:40 ◎ヒラControlF 平良	09:00–09:45 Power Basic 金城綾音 10:10–10:40 ◎ヒラStretchC 金城綾音 11:00–11:50 ◎ヒラWaist+ 仲地 12:10–12:40 Rin-Ballet 仲地 13:00–13:30 ◎ヒラTotalBody 金城瞳南 13:50–14:40 ◎ヒラLower+ 李 15:00–15:50 ◎ヒラUpper+ 仲地 ●17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 李 18:10–18:40 ◎ヒラRefCore 李 19:00–19:50 ◎ヒラB+ 平良 ●20:10–21:00 ◎ヒラLower+ 金城瞳南 21:20–21:50 ◎ヒラPerBackBody 金城瞳南	09:00–09:50 ◎ヒラUpper+ 井澤 10:10–11:00 ◎ヒラLower+ 井澤 11:20–11:50 Cardio Reform Blast 金城綾音 12:10–13:00 ◎ヒラH&L+ 金城綾音 13:20–14:10 ◎ヒラJumpM 仲地 16:10–17:00 ◎ヒラLower+ 金城綾音 17:20–17:50 ◎ヒラTotalBody 仲地 18:10–18:55 Power Waist Shape 金城瞳南 19:20–19:50 ◎ヒラHipLine 金城瞳南 20:10–20:40 ◎ヒラStretchC 仲地 21:00–21:50 ◎ヒラB+ 金城瞳南	09:00–09:30 Cardio Reform Blast 井澤 09:50–10:40 ◎ヒラB+ 井澤 11:00–11:30 ◎ヒラControlF 平良 11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 平良 13:00–13:30 ◎ヒラRefCore 李 13:50–14:35 Ex45ヒラTotalBody 井澤 15:50–16:40 ◎ヒラUpper+ 李 17:00–17:45 Strong Hip&Legs 李 18:10–18:40 ◎ヒラChestSR 仲地 19:00–19:50 ◎ヒラB&A+ 仲地 20:10–21:00 ◎ヒラLower+ 井澤 21:20–21:50 ◎ヒラcore 仲地	08:30–09:00 ◎ヒラHipLine 金城瞳南 09:20–10:10 ◎ヒラUpper+ 金城瞳南 10:30–11:20 ◎ヒラH&L+ 李 11:40–12:10 ◎ヒラRefCore 李 12:30–13:20 ◎ヒラLower+ 金城瞳南 13:40–14:10 ◎ヒラControlF 平良 14:30–15:15 Boost Upper&Lower 平良 15:40–16:10 ◎ヒラStretchC 金城綾音 16:30–17:20 ◎ヒラA+ 金城綾音 17:40–18:10 ◎ヒラBackStyle 井澤 18:30–19:20 ◎ヒラB+ 井澤	定休日	09:00–09:30 ◎ヒラPerBackBody 仲地 09:50–10:40 ◎ヒラJumpM 仲地 11:00–11:30 SP 李 11:50–12:40 ◎ヒラUpper+ 李 13:00–13:30 ◎ヒラcore 仲地 13:50–14:40 ◎ヒラLower+ 立花 16:10–16:40 ◎ヒラRefBody 金城瞳南 17:00–17:45 Strong Back&Arms 金城瞳南 18:10–18:40 Cardio Reform Blast 井澤 19:00–19:30 ◎ヒラTotalBody 井澤 ●19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 立花 21:00–21:50 ◎ヒラLower+ 金城綾音	09:00–09:30 ◎ヒラControlF 平良 09:50–10:20 SP 平良 10:40–11:30 ◎ヒラUpper+ 金城瞳南 11:50–12:35 Boost Upper&Lower 李 13:00–13:30 ◎ヒラPerBackBody 金城瞳南 13:50–14:20 ◎ヒラHipLine 金城綾音 14:40–15:30 ◎ヒラWaist+ 李 17:00–17:30 ◎ヒラStretchC 金城綾音 17:50–18:40 ◎ヒラUpper+ 金城綾音 19:00–19:30 SP 金城瞳南 19:50–20:40 ◎ヒラB+ 立花 21:00–21:45 Strong Hip&Legs 立花	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 李 10:10–10:40 Cardio Reform Blast 井澤 11:00–11:50 ◎ヒラLower+ 李 12:10–12:40 ◎ヒラRefBody 平良 13:00–13:50 ◎ヒラB&A+ 平良 14:10–14:40 SP 立花 15:50–16:35 Ex45ヒラTotalBody 井澤 17:00–17:50 ◎ヒラUpper+ 井澤 18:10–18:40 ◎ヒラHipLine 金城瞳南 19:00–19:50 ◎ヒラH&L+ 金城瞳南 20:10–20:55 Boost Upper&Lower 立花 21:20–21:50 SP 立花	09:00–09:50 ◎ヒラH&L+ 金城綾音 10:10–11:00 ◎ヒラLower+ 金城綾音 11:20–11:50 SP 仲地 12:10–13:00 ◎ヒラUpper+ 仲地 13:20–14:05 Strong Back&Arms 金城瞳南 14:30–15:00 SP 金城瞳南 15:20–15:50 ◎ヒラChestSR 仲地 17:20–17:50 ◎ヒラBackStyle 仲地 18:10–19:00 ◎ヒラLower+ 平良 19:20–19:50 SP 井澤 20:10–20:40 ◎ヒラControlF 平良 21:00–21:50 ◎ヒラWaist+ 平良	09:00–09:50 ◎ヒラRefCore 井澤 09:50–10:35 Power Basic 立花 11:00–11:30 SP 立花 11:50–12:20 ◎ヒラRefCore 李 17:50–18:20 SP 井澤 18:45–19:30 Ex45ヒラTotalBody 井澤 19:50–20:40 ◎ヒラUpper+ 平良 21:00–21:30 SP 金城綾音	08:30–09:20 ◎ヒラUpper+ 金城瞳南 09:40–10:10 SP 金城瞳南 10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 立花 11:40–12:30 ◎ヒラA+ 金城綾音 12:50–13:20 ◎ヒラChestSR 仲地 13:40–14:10 SP 李 15:20–16:05 Ex45ヒラTotalBody 井澤 16:30–17:20 ◎ヒラB+ 仲地 17:40–18:30 ◎ヒラLower+ 金城綾音 18:50–19:20 SP 李	定休日	08:30–09:00 Rin-Ballet 仲地 09:20–10:10 ◎ヒラUpper+ 仲地 10:30–11:20 ◎ヒラLower+ 立花 11:40–12:10 SP 金城綾音 12:30–13:15 Strong Back&Arms 平良 13:40–14:30 ◎ヒラLower+ 立花 14:50–15:20 SP 立花 15:40–16:30 ◎ヒラA+ 仲地 16:50–17:20 ◎ヒラPerBackBody 金城瞳南 17:40–18:30 ◎ヒラB+ 金城瞳南 18:50–19:20 ◎ヒラRefCore 平良	09:00–09:45 Strong Back&Arms 仲地 ●10:10–11:00 ◎ヒラLower+ 仲地 11:20–11:50 SP 立花 12:10–12:40 ◎ヒラStretchC 金城綾音 13:00–13:50 ◎ヒラA+ 仲地 14:10–15:00 ◎ヒラB+ 李 ●15:20–16:10 ◎ヒラB&A+ 平良 17:00–17:50 ◎ヒラLower+ 立花 18:10–18:40 SP 李 ●19:00–19:50 ◎ヒラUpper+ 李 ●20:10–21:00 ◎ヒラLower+ 平良 21:20–21:50 ◎ヒラControlF 平良

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:00–09:30 SP 立花	定休日	●09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 金城綾音	08:30–09:00 SP 立花	定休日	09:00–09:30 SP 李
09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 立花		10:10–10:40 SP 金城綾音	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 立花		09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 李
11:00–11:30 ◎ピラHipLine 金城綾音		11:00–11:45 Boost Upper&Lower 立花	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 平良		11:00–11:30 ◎ピラRefCore 平良
11:50–12:40 ◎ピラLower+ 金城綾音		12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 平良	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 仲地		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 李
13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 立花		13:20–13:50 ◎ピラStretchC 金城綾音	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 金城綾音		13:00–13:30 Cardio Reform Blast 井澤
14:10–14:55 Strong Back&Arms 平良			13:40–14:10 SP 金城綾音		
			15:40–16:10 Rin–Ballet 仲地		
		16:10–16:40 ◎ピラControlF 平良	16:30–17:15 Power Waist Shape 仲地		
17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 李		17:00–17:45 Ex45ピラTotalBody 井澤	17:40–18:10 SP 李		17:00–17:45 Ex45ピラTotalBody 井澤
18:10–18:40 ◎ピラRefCore 平良		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 李	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 李		18:10–18:40 SP 平良
19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 平良		19:20–19:50 Cardio Reform Blast 井澤			19:00–19:30 ◎ピラStretchC 井澤
20:10–20:55 Boost Upper&Lower 李		20:10–20:40 SP 仲地			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 平良
21:20–21:50 SP 李		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 仲地			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 平良

【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
2.5	Ex45ピラTotalBody	【Extra45】Total Body	45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(月)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
17(火)	09:50–10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
17(火)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城瞳南
18(水)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
18(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
19(木)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
19(木)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城瞳南
19(木)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤真帆
20(金)	11:00–11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
20(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井澤真帆
20(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
21(土)	09:40–10:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城瞳南
21(土)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
21(土)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
23(月)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
23(月)	14:50–15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
24(火)	11:20–11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
24(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
25(水)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
25(水)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
27(金)	10:10–10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
27(金)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
28(土)	08:30–09:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	立花亜弥
28(土)	13:40–14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
28(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
30(月)	09:00–09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	李佳音
30(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 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+