2026年12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26日02:09 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	–
					08:30–09:00 ◎ピラControlF 平良							08:30–09:20 ◎ピラLower+ 金城							08:30–09:00 ◎ピラPerBackBody 鈴木					
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 金城	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 川添	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 西川	09:00–09:50 ◎ピラB+ 平良	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 川添		09:00–09:50 ◎ピラJumpM 仲地	09:00–09:30 SP 金城	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 仲地	09:00–09:50 ◎ピラB+ 仲地	09:00–09:30 SP 仲地	09:40–10:10 ◎ピラStretchC 金城		09:00–09:50 ◎ピラB+ 金城	09:00–09:30 SP 平良	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 平良	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 仲地	09:00–09:30 SP 仲地		09:20–10:10 ◎ピラLower+ 嘉陽		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 川添	09:00–09:30 SP 平良	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 平良
	10:10–10:40 ◎ピラStretchC 金城	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 川添	10:10–10:40 SP 西川	10:10–10:40 ◎ピラControlF 平良	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 平良		10:10–10:40 SP 仲地	09:50–10:40 ◎ピラB&A+ 金城	10:10–11:00 ◎ピラH&L+ 金城	10:10–11:00 ◎ピラWaist+ 仲地	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 吹坂	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 吹坂		10:10–10:40 SP 金城	09:50–10:40 ◎ピラB+ 平良	10:10–10:40 SP 平良	10:10–11:00 ◎ピラUpper+ 仲地	09:50–10:35 Ex45ピラStretchC 仲地	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 仲地		10:10–10:40 ◎ピラChestSR 川添	09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 平良	09:50–10:40 ◎ピラB+ 平良
	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 仲地	11:20–11:50 SP 金城	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 川添	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 川添	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 川添		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 金城	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 川添	11:20–11:50 SP 仲地	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 吹坂	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 吹坂	11:40–12:30 ◎ピラA+ 吹坂		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 嘉陽	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金城	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 金城	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 川添	●11:00–11:50 ◎ピラLower+ 嘉陽	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 平良		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 平良	11:00–11:50 ◎ピラB+ 川添	11:00–11:30 SP 仲地
	12:10–12:40 Rin–Ballet 仲地	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 金城	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 川添	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 川添	12:30–13:00 SP 川添		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 金城	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 金城	12:10–13:00 ◎ピラJumpM 仲地	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 吹坂	12:10–12:40 ◎ピラControlF 仲地	12:50–13:20 SP 鈴木		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 鈴木	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 平良	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 金城	12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 仲地	●12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽	12:30–13:00 SP 平良		12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 鈴木	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 川添	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 嘉陽
	13:00–13:30 SP 金城	13:20–13:50 ◎ピラTotalBody 吹坂	13:20–14:10 ◎ピラA+ 仲地	13:20–13:50 SP 吹坂	13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 平良			13:20–13:50 ◎ピラHipLine 金城	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 金城	13:20–13:50 SP 川添		13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 嘉陽		13:20–13:50 ◎ピラPerBackBody 鈴木	13:20–13:50 ◎ピラStretchC 金城	13:20–13:50 ◎ピラControlF 平良	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 川添	13:20–13:50 Cardio Reform Blast 仲地	13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 嘉陽		13:20–13:50 SP 鈴木		
	13:50–14:40 ◎ピラA+ 吹坂	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 金城						14:10–14:55 Ex45ピラRefCore 川添		14:10–15:00 ◎ピラA+ 吹坂							14:10–14:40 SP 仲地	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 金城		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 川添			14:10–14:40 ◎ピラControlF 平良	
					14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 金城							14:50–15:20 ◎ピラBackStyle 仲地		15:00–15:50 ◎ピラA+ 吹坂					15:20–15:50 Rin–Ballet 仲地					
			15:50–16:35 Ex45ピラRefCore 川添		15:40–16:10 SP 金城							15:40–16:10 ◎ピラRefBody 平良												
		16:10–16:40 ◎ピラChestSR 川添		16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 川添			16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 吹坂	16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 平良	16:10–16:40 ◎ピラPerBackBody 仲地	16:10–16:40 ◎ピラRefCore 仲地				16:10–16:40 SP 吹坂	16:10–16:40 ◎ピラRefCore 鈴木	16:10–17:00 ◎ピラLower+ 嘉陽	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 川添					15:50–16:35 Ex45ピラRefCore 川添		
					16:30–17:20 ◎ピラB&A+ 川添							●16:30–17:20 ◎ピラLower+ 嘉陽							16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 川添					
	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 平良	17:00–17:50 ◎ピラA+ 吹坂	17:00–17:30 SP 吹坂				17:00–17:50 ◎ピラLower+ 平良		17:00–17:30 ◎ピラHipLine 金城	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 嘉陽				17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 川添	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 川添							17:00–17:30 ◎ピラRefBody 金城		
				17:20–17:50 ◎ピラBackStyle 仲地				17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 吹坂							17:20–17:50 ◎ピラRefBody 鈴木	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 鈴木	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 川添							
			17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 吹坂		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 金城				17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 川添			17:40–18:10 SP 鈴木			17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 鈴木				17:40–18:30 ◎ピラLower+ 金城					
	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 平良	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 仲地		18:10–18:40 Cardio Reform Blast 仲地	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 金城		18:10–18:40 ◎ピラRefBody 吹坂	18:10–18:40 ◎ピラControlF 平良		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 平良	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 仲地	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 仲地		18:10–18:40 SP 鈴木		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 鈴木	18:10–19:00 ◎ピラB+ 金城			18:10–18:40 ◎ピラB&A+ 金城	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 鈴木	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 仲地
		19:00–19:50 ◎ピラB+ 仲地	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 仲地	19:00–19:30 SP 吹坂			19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 平良	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 平良	19:00–19:30 SP 金城					19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 川添	19:00–19:30 SP 鈴木				18:50–19:20 SP 金城		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 嘉陽	19:00–19:45 Ex45ピラChestSR 仲地	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 鈴木
	19:20–19:50 ◎ピラcore 吹坂								19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 川添	19:20–19:50 SP 川添	19:20–19:50 ◎ピラChestSR 川添					19:20–19:50 SP 鈴木	19:20–19:50 SP 平良	19:20–19:50 ◎ピラcore 金城					
		20:10–20:40 SP 吹坂		19:50–20:40 ◎ピラLower+ 仲地			20:10–20:40 SP 平良			20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 川添	●20:10–21:00 ◎ピラLower+ 嘉陽			20:10–20:40 Cardio Reform Blast 仲地	19:50–20:40 ◎ピラB+ 川添	●20:10–21:00 ◎ピラLower+ 嘉陽	20:10–20:40 ◎ピラControlF 平良	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 川添			20:10–20:40 SP 金城	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 鈴木	20:10–20:40 SP 鈴木
	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 吹坂		20:10–21:00 ◎ピラB+ 吹坂					20:10–21:00 ◎ピラB+ 吹坂															
		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 仲地		21:00–21:45 Power Basic 吹坂			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 吹坂		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 川添	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 平良	21:20–21:50 SP 平良			21:00–21:45 Ex45ピラChestSR 仲地	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 川添	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 鈴木	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 鈴木	21:20–21:50 SP 川添			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 嘉陽		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 仲地
	21:20–21:50 SP 平良		21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 仲地					21:20–21:50 SP 吹坂															

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-
09:00-09:30 ◎ピラRefCore 平良	08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 平良	08:30-09:00 ◎ピラRefBody 仲地	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:50-10:35 Boost Upper&Lower 仲地	09:40-10:30 ◎ピラLower+ 平良	●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 川添				
11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 平良	10:50-11:20 SP 平良	10:30-11:00 Rin-Ballet 仲地				
●12:10-13:00 ◎ピラB+ 平良	11:40-12:10 ◎ピラChestSR 川添	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 仲地				
13:20-13:50 Cardio Reform Blast 仲地	12:30-13:15 Strong Hip&Legs 平良	●12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 平良				
16:10-16:40 ◎ピラRefBody 仲地	15:50-16:35 Ex45ピラRefCore 川添	13:40-14:10 ◎ピラHipLine 仲地				
17:00-17:30 ◎ピラPerBackBody 鈴木	16:50-17:20 ◎ピラControlF 平良	14:30-15:00 SP 平良				
17:50-18:40 ◎ピラLower+ 川添	17:40-18:10 SP 川添	15:20-16:10 ◎ピラUpper+				
19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 川添	●16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 平良				
20:10-20:40 SP 川添		17:40-18:25 Ex45ピラRefCore 川添				
21:00-21:45 Ex45ピラRefCore 川添		18:50-19:20 SP 川添				

【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StretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
1(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
1(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
2(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
2(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
3(木)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	西川舞
3(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
4(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
4(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
5(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
5(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
7(月)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
7(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
8(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
8(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
9(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
9(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
10(木)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
10(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
11(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
11(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
12(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
12(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
14(月)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
14(月)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	吹坂理央
14(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
15(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
15(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
16(水)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
16(水)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
17(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
17(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
18(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
19(土)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
19(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
21(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
21(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	金城綾音
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
23(水)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	仲地美夕
23(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	鈴木さくら
25(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
26(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
26(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
27(日)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平良美季
27(日)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈

◎ … 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+