# 2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 岡山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月25日02:00 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(木) | 2日(金) | 3日(土) | 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) | 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) | 18日(日) | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | - | - | - | 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 |
| | 臨時休業 | 臨時休業 | 臨時休業 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>渡邊 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>縄田 | 09:30-10:00<br>◎ピラPerBackBody<br>渡邊 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>角南 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>宮永 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>縄田 | 定休日 | 09:30-10:20<br>◎ピラA+<br>渡邊 | 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefCore<br>倉田 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>角南 | 09:30-10:20<br>◎ピラA+<br>渡邊 | 09:30-10:00<br>◎ピラStretchC<br>倉田 | 定休日 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>薮木 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>角南 | 09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>宮永 | 09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>三宅 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>角南 | 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>三宅 |
| | | | | 10:50-11:20<br>◎ピラcore<br>渡邊 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>倉田 | 10:50-11:20<br>◎ピラStretchC<br>倉田 | 10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>渡邊 | 10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>角南 | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 10:50-11:40<br>◎ピラJumpM<br>薮木 | | 10:50-11:20<br>◎ピラChestSR<br>渡邊 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefCore<br>三宅 | 10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>宮永 | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefBody<br>渡邊 | 10:30-11:20<br>◎ピラJumpM<br>倉田 | | 10:30-11:20<br>◎ピラH&L+<br>角南 | 10:50-11:40<br>◎ピラB&A+<br>角南 | 10:50-11:20<br>◎ピラHipLine<br>倉田 | 10:50-11:40<br>◎ピラB+<br>角南 | 10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>三宅 | 10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>三宅 |
| | | | | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>縄田 | 12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>角南 | 11:50-12:40<br>◎ピラA+<br>倉田 | 11:50-12:20<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 11:50-12:40<br>◎ピラB&A+<br>縄田 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>角南 | 12:10-12:40<br>◎ピラHipLine<br>薮木 | | 11:50-12:40<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | 11:50-12:40<br>◎ピラWaist+<br>縄田 | 11:50-12:40<br>◎ピラB+<br>宮永 | 11:50-12:40<br>◎ピラH&L+<br>三宅 | 11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>宮永 | | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>角南 | 12:10-12:40<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 | 11:50-12:40<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | 12:10-13:00<br>◎ピラWaist+<br>角南 | 12:10-13:00<br>◎ピラH&L+<br>三宅 | 12:10-12:40<br>◎ピラHipLine<br>倉田 |
| | | | | 13:10-14:00<br>◎ピラH&L+<br>角南 | 13:30-14:20<br>◎ピラWaist+<br>渡邊 | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>縄田 | 12:50-13:40<br>◎ピラH&L+<br>渡邊 | 13:10-14:00<br>◎ピラLower+<br>角南 | 13:10-14:00<br>◎ピラWaist+<br>角南 | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | | 13:10-14:00<br>◎ピラLower+<br>縄田 | 13:10-13:40<br>◎ピラControlF<br>縄田 | | 13:10-13:40<br>◎ピラStretchC<br>倉田 | 13:10-14:00<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | 13:10-13:40<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 | | 13:10-13:40<br>◎ピラPerBackBody<br>薮木 | 13:10-13:40<br>◎ピラChestSR<br>宮永 | 13:10-14:00<br>◎ピラJumpM<br>倉田 | 13:30-14:20<br>◎ピラLower+<br>三宅 | 13:30-14:00<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 | 13:10-14:00<br>◎ピラWaist+<br>三宅 |
| | | | | 14:30-15:00<br>◎ピラControlF<br>縄田 | | | 14:10-15:00<br>◎ピラB+<br>縄田 | 14:30-15:00<br>◎ピラPerBackBody<br>渡邊 | 14:30-15:00<br>◎ピラChestSR<br>宮永 | 14:30-15:00<br>◎ピラBackStyle<br>薮木 | | 14:30-15:20<br>◎ピラWaist+<br>角南 | 14:10-14:40<br>◎ピラRefCore<br>三宅 | | 14:10-15:00<br>◎ピラH&L+<br>角南 | 14:30-15:00<br>◎ピラcore<br>渡邊 | 14:10-15:00<br>◎ピラB&A+<br>倉田 | | | 14:10-14:40<br>◎ピラRefCore<br>大崎 | | | | 14:30-15:20<br>◎ピラUpper+<br>角南 |
| | | | | 15:30-16:00<br>◎ピラChestSR<br>宮永 | | | | | | 15:30-16:00<br>◎ピラRefBody<br>縄田 | | 15:50-16:20<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | | | | | 15:30-16:00<br>◎ピラPerBackBody<br>倉田 | | | 16:00-16:30<br>◎ピラcore<br>薮木 | | | | | 15:50-16:20<br>◎ピラStretchC<br>倉田 |
| | | | | 16:30-17:20<br>◎ピラWaist+<br>角南 | 17:10-18:00<br>◎ピラB+<br>角南 | 16:40-17:10<br>◎ピラChestSR<br>宮永 | 17:00-17:50<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | 17:00-17:50<br>◎ピラWaist+<br>縄田 | 17:20-18:10<br>◎ピラA+<br>渡邊 | 16:30-17:20<br>◎ピラB&A+<br>角南 | | 16:50-17:20<br>◎ピラControlF<br>縄田 | 17:30-18:20<br>◎ピラB+<br>縄田 | 17:50-18:20<br>◎ピラPerBackBody<br>倉田 | 16:20-17:10<br>◎ピラA+<br>倉田 | 17:10-18:00<br>◎ピラLower+<br>角南 | 16:30-17:20<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | | 17:00-17:30<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 | 17:10-18:00<br>◎ピラWaist+<br>大崎 | 17:30-18:20<br>◎ピラA+<br>倉田 | 17:10-18:00<br>◎ピラLower+<br>角南 | 16:30-17:00<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 16:50-17:20<br>◎ピラControlF<br>宮永 |
| | | | | 17:50-18:40<br>◎ピラLower+<br>縄田 | 18:30-19:00<br>◎ピラHipLine<br>倉田 | 17:40-18:30<br>◎ピラH&L+<br>角南 | 18:20-19:10<br>◎ピラB&A+<br>宮永 | 18:20-19:10<br>◎ピラUpper+<br>渡邊 | 18:40-19:10<br>◎ピラRefBody<br>角南 | 17:50-18:40<br>◎ピラB+<br>角南 | | 17:50-18:40<br>◎ピラUpper+<br>角南 | 18:50-19:20<br>◎ピラControlF<br>縄田 | 18:50-19:20<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 18:40-19:30<br>◎ピラH&L+<br>縄田 | 17:40-18:10<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 | 17:50-18:40<br>◎ピラWaist+<br>宮永 | | 18:00-18:50<br>◎ピラB+<br>角南 | 18:30-19:20<br>◎ピラB+<br>大崎 | 18:50-19:20<br>◎ピラcore<br>倉田 | 17:30-18:20<br>◎ピラLower+<br>角南 | 17:50-18:40<br>◎ピラH&L+<br>角南 |
| | | | | 19:30-20:20<br>◎ピラA+<br>倉田 | 20:50-21:40<br>◎ピラUpper+<br>角南 | 19:00-19:50<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | 19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>縄田 | 19:40-20:10<br>◎ピラPerBackBody<br>渡邊 | 19:40-20:30<br>◎ピラUpper+<br>渡邊 | | | 19:50-20:40<br>◎ピラLower+<br>倉田 | 21:10-21:40<br>◎ピラHipLine<br>倉田 | 19:50-20:40<br>◎ピラWaist+<br>角南 | 20:00-20:50<br>◎ピラUpper+<br>縄田 | 19:50-20:20<br>◎ピラRefCore<br>角南 | 20:50-21:40<br>◎ピラB+<br>角南 | | 19:20-19:50<br>◎ピラBackStyle<br>薮木 | 19:50-20:20<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 19:50-20:40<br>◎ピラLower+<br>宮永 | 18:30-19:20<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | 18:50-19:20<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | |
| | | | | | | 20:20-20:50<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 21:00-21:30<br>◎ピラRefBody<br>縄田 | 20:40-21:30<br>◎ピラLower+<br>縄田 | 21:00-21:30<br>◎ピラcore<br>渡邊 | | | | 21:10-21:40<br>◎ピラRefBody<br>角南 | | 21:20-22:10<br>◎ピラJumpM<br>倉田 | | | | 20:20-21:10<br>◎ピラLower+<br>宮永 | 20:50-21:40<br>◎ピラUpper+<br>大崎 | 21:10-21:40<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 | 19:50-20:20<br>◎ピラPerBackBody<br>倉田 | 19:50-20:40<br>◎ピラA+<br>倉田 | |
| | | | | | | 21:20-22:10<br>◎ピラB&A+<br>角南 | | | | | | | | | | | | | 21:40-22:10<br>◎ピラRefCore<br>宮永 | | | 20:50-21:40<br>◎ピラB+<br>角南 | 21:10-21:40<br>◎ピラStretchC<br>倉田 | |

| 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31日(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| － | 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 | 09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>宮永 | 09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>三宅 | 09:30-10:20<br>◎ピラJumpM<br>倉田 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>角南 | 09:30-10:00<br>◎ピラcore<br>渡邊 | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>角南 |
| | 10:50-11:20<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 10:50-11:40<br>◎ピラH&L+<br>角南 | 10:50-11:20<br>◎ピラRefBody<br>角南 | 10:50-11:40<br>◎ピラH&L+<br>三宅 | 10:30-11:20<br>◎ピラA+<br>渡邊 | 10:50-11:20<br>◎ピラTotalBody<br>宮永 |
| | 11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>渡邊 | 12:10-12:40<br>◎ピラChestSR<br>宮永 | 11:50-12:40<br>◎ピラA+<br>倉田 | 12:10-12:40<br>◎ピラBackStyle<br>藪木 | 11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>宮永 | 11:50-12:40<br>◎ピラB&A+<br>三宅 |
| | 13:10-14:00<br>◎ピラB&A+<br>宮永 | | 13:10-14:00<br>◎ピラLower+<br>角南 | 13:10-13:40<br>◎ピラRefBody<br>三宅 | 13:10-14:00<br>◎ピラWaist+<br>渡邊 | 13:10-14:00<br>◎ピラJumpM<br>倉田 |
| | | | | 14:10-14:40<br>◎ピラRefCore<br>三宅 | | 14:30-15:00<br>◎ピラStretchC<br>倉田 |
| | | | | | | 15:30-16:00<br>◎ピラControlF<br>宮永 |
| | 16:40-17:10<br>◎ピラHipLine<br>倉田 | | | | | 16:30-17:20<br>◎ピラH&L+<br>三宅 |
| | | | 17:10-18:00<br>◎ピラUpper+<br>宮永 | 17:10-18:00<br>◎ピラWaist+<br>角南 | | |
| | 17:40-18:30<br>◎ピラUpper+<br>渡邊 | 18:00-18:50<br>◎ピラWaist+<br>角南 | | | 17:30-18:20<br>◎ピラB+<br>宮永 | 17:50-18:20<br>◎ピラRefBody<br>宮永 |
| | | | 18:30-19:00<br>◎ピラControlF<br>宮永 | 18:30-19:20<br>◎ピラJumpM<br>藪木 | | |
| | 18:50-19:20<br>◎ピラcore<br>渡邊 | | | | 18:50-19:20<br>◎ピラChestSR<br>宮永 | |
| | | 19:20-20:10<br>◎ピラLower+<br>三宅 | 19:30-20:20<br>◎ピラB+<br>三宅 | | | |
| | 19:50-20:40<br>◎ピラJumpM<br>倉田 | | | 19:50-20:20<br>◎ピラBackStyle<br>藪木 | 19:50-20:40<br>◎ピラUpper+<br>倉田 | |
| | | 20:40-21:10<br>◎ピラcore<br>渡邊 | | | | |
| | 21:10-21:40<br>◎ピラStretchC<br>倉田 | | 20:50-21:40<br>◎ピラB&A+<br>三宅 | 20:50-21:40<br>◎ピラLower+<br>角南 | 21:10-21:40<br>◎ピラHipLine<br>倉田 | |
| | | 21:40-22:10<br>◎ピラPerBackBody<br>渡邊 | | | | |

【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 |
| 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 |
| 3.5 | ◎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 |
| 4 | ◎ピラA+ | Advance+ | 50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）

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+