2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 天神店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月26日02:05 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
		08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 片桐		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 吉原	08:00–08:30 ◎ピラStretchC 富永	08:00–08:45 Power Basic 宮崎			08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 緒方							08:00–08:30 ◎ピラRefCore 萬壽						08:00–08:30 ◎ピラRefBody 三塩	
		09:10–09:40 Rin-Ballet 片桐		09:10–10:00 ◎ピラLower+ 吉原	08:50–09:40 ◎ピラH&L+ 三塩	09:05–09:55 ◎ピラLower+ 住田	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 宮崎		09:10–10:00 ◎ピラUpper+ 緒方		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 益原					08:50–09:40 ◎ピラB&A+ 手島							08:50–09:40 ◎ピラB+ 宮崎	
	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 宮崎	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 三塩		10:20–10:50 ◎ピラChestSR 富永	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 三塩	10:15–11:00 Strong Back&Arms 住田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 片桐		10:20–10:50 ◎ピラRefCore 三塩		10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 富永	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 緒方	09:30–10:20 ◎ピラA+ 片桐	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 金城	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 金城	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 手島		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 片桐	09:30–10:15 Strong Back&Arms 手島	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 萬壽	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三塩	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 宮崎	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 宮崎	
	10:40–11:25 Power Waist Shape 宮崎	11:05–11:55 ◎ピラB+ 富永		11:10–11:40 ◎ピラControlF 富永	11:10–11:40 ◎ピラRefCore 宮崎	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 緒方	11:30–12:00 Rin-Ballet 片桐	10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 緒方	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 宮崎		10:40–11:25 Strong Hip&Legs 金城	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 緒方	10:35–11:25 ◎ピラB+ 金城	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 三塩	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 萬壽	11:10–12:00 ◎ピラB+ 宮崎		10:40–11:30 ◎ピラLower+ 片桐	10:35–11:25 ◎ピラB+ 手島	10:35–11:25 ◎ピラA+ 益原	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 萬壽	10:20–11:10 ◎ピラB+ 三塩	11:10–11:40 ◎ピラTotalBody 手島	
	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 片桐	12:15–12:45 ◎ピラControlF 富永		12:00–12:50 ◎ピラB&A+ 片桐	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 富永	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 宮崎	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 緒方	11:50–12:35 Power Waist Shape 片桐	12:20–12:50 Rin-Ballet 片桐		11:45–12:15 ◎ピラBackStyle 金城	11:30–12:00 ◎ピラcore 益原	11:45–12:35 ◎ピラUpper+ 三塩			11:10–12:00 ◎ピラB+ 宮崎		11:50–12:35 Strong Back&Arms 手島	11:45–12:15 Rin-Ballet 片桐	11:45–12:35 ◎ピラLower+ 三塩	●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 三塩	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 三塩	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 手島	
	12:55–13:25 Cardio Reform Blast 片桐	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 三塩		13:10–13:55 Boost Upper&Lower 緒方	13:10–14:00 ◎ピラA+ 片桐	13:15–13:45 ◎ピラRefCore 富永	14:05–14:55 ◎ピラWaist+ 富永		13:10–13:55 Strong Back&Arms 三塩		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 緒方	12:35–13:05 ◎ピラRefCore 宮崎	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 緒方	12:55–13:45 ◎ピラLower+ 三塩	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 萬壽	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 緒方		12:55–13:25 ◎ピラTotalBody 手島	12:35–13:25 ◎ピラLower+ 片桐			12:40–13:25 Boost Upper&Lower 萬壽	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 三塩	
		14:15–15:00 Boost Upper&Lower 富永	定休日	14:15–15:05 ◎ピラB+ 三塩	14:20–14:50 ◎ピラChestSR 富永				14:15–15:05 ◎ピラUpper+ 緒方	定休日				13:30–14:15 Strong Back&Arms 金城	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 三塩	14:35–15:20 Strong Back&Arms 緒方	定休日					14:20–14:50 ◎ピラRefBody 三塩	定休日
		15:20–15:50 ◎ピラRefCore 宮地		15:25–15:55 Cardio Reform Blast 片桐	15:10–15:55 Power Basic 富永	15:15–16:05 ◎ピラUpper+ 宮崎			15:25–15:55 ◎ピラRefCore 宮崎					●15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 金城		15:40–16:10 ◎ピラRefCore 三塩							15:10–15:55 Boost Upper&Lower 萬壽	
	15:55–16:45 ◎ピラB&A+ 緒方	16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 宮地		16:15–17:05 ◎ピラH&L+ 緒方	16:15–16:45 ◎ピラBackStyle 片桐	16:25–17:15 ◎ピラLower+ 緒方	16:10–16:40 ◎ピラStretchC 富永		16:15–17:05 ◎ピラLower+ 緒方		16:10–16:40 ◎ピラRefBody 三塩	16:15–16:45 Cardio Reform Blast 益原			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 萬壽		16:45–17:30 Power Basic 片桐	●15:55–16:45 ◎ピラB+ 宮崎	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 萬壽		15:50–16:40 ◎ピラB+ 萬壽	16:15–16:45 ◎ピラRefCore 手島	
	17:05–17:50 Power Waist Shape 三塩	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 三塩		17:25–17:55 ◎ピラRefCore 吉原	17:05–17:55 ◎ピラWaist+ 宮崎	17:35–18:20 Strong Back&Arms 住田	17:00–17:50 ◎ピラJumpM 片桐		17:25–17:55 ◎ピラPerBackBody 片桐		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 富永	17:05–17:50 Strong Hip&Legs 富永	17:05–17:35 ◎ピラRefCore 萬壽	●17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 片桐	●16:45–17:35 ◎ピラB&A+ 三塩			17:05–17:35 ◎ピラcore 手島	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 片桐		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 萬壽	17:05–17:55 ◎ピラUpper+ 萬壽	
	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 富永	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 三塩		18:15–19:00 Boost Upper&Lower 三塩	18:15–19:05 ◎ピラLower+ 三塩		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 宮崎	17:55–18:45 ◎ピラUpper+ 緒方	18:15–19:00 Strong Back&Arms 片桐		18:10–19:00 ◎ピラLower+ 萬壽	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 三塩	17:55–18:45 ◎ピラUpper+ 緒方	18:10–19:00 ◎ピラB+ 宮崎	17:55–18:45 ◎ピラLower+ 三塩	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 緒方		17:50–18:20 ◎ピラRefBody 緒方	17:55–18:40 Boost Upper&Lower 緒方	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 萬壽	17:55–18:45 ◎ピラUpper+ 緒方	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 手島	18:15–19:00 Power Waist Shape 宮崎	
	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 緒方						19:20–19:50 ◎ピラControlF 富永	19:05–19:35 ◎ピラRefCore 宮崎			19:20–19:50 ◎ピラHipLine 金城	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 三塩	19:05–19:35 ◎ピラRefBody 緒方	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 宮崎	19:05–19:50 Boost Upper&Lower 緒方			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 緒方	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 片桐	19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 益原	19:05–19:35 ◎ピラRefCore 萬壽	19:20–19:50 ◎ピラcore 手島		
	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 富永						20:10–20:40 ◎ピラRefBody 富永	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 宮崎			20:10–20:40 ◎ピラStretchC 金城	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 金城	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 益原	20:10–20:40 ◎ピラcore 益原	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 緒方			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 宮崎	20:10–20:40 ◎ピラHipLine 片桐	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 緒方	19:55–20:45 ◎ピラH&L+ 緒方	20:10–20:40 ◎ピラChestSR 片桐		
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 三塩						21:00–21:45 Boost Upper&Lower 片桐	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 富永			21:00–21:45 Strong Hip&Legs 片桐	●21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 三塩	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 萬壽	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 益原	21:00–21:30 ◎ピラPerBackBody 片桐			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 緒方	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 緒方	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 緒方	21:00–21:45 Power Waist Shape 益原	21:00–21:50 ◎ピラJumpM 片桐		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:30-10:15 Power Waist Shape 三塩	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 手島	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 吉原	08:30-10:00 ◎ビラHipLine 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 緒方	08:00-08:50 ◎ビラJumpM 手島	定休日
10:35-11:25 ◎ビラB+ 宮崎	10:40-11:25 Strong Hip&Legs 緒方	10:35-11:25 ◎ビラWaist+ 吉原	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 片桐	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 宮崎	09:10-09:40 ◎ビラRefBody 三塩	
11:45-12:35 ◎ビラUpper+ 手島	11:45-12:35 ◎ビラB&A+ 緒方	11:45-12:35 ◎ビラLower+ 片桐	11:30-12:00 ◎ビラStretchC 片桐	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 宮崎	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 三塩	
	12:55-13:25 ◎ビラRefCore 三塩	12:55-13:25 Rin-Ballet 片桐	12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 緒方	12:40-13:10 ◎ビラcore 手島	11:10-11:40 Rin-Ballet 片桐	
					12:00-12:50 ◎ビラWaist+ 宮崎	
					13:10-14:00 ◎ビラLower+ 緒方	
					14:20-14:50 ◎ビラRefBody 緒方	
					15:10-15:55 Boost Upper&Lower 宮崎	
●15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 三塩		15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 吉原	15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 渡邊	16:15-16:45 ◎ビラHipLine 手島	16:15-16:45 ◎ビラRefCore 宮崎	
17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 宮崎	16:45-17:30 Strong Back&Arms 緒方	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 手島	17:00-17:50 ◎ビラB&A+ 三塩	17:05-17:35 ◎ビラRefCore 宮崎	17:05-17:55 ◎ビラUpper+ 片桐	
18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 宮崎	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 宮崎	18:10-19:00 ◎ビラB+ 三塩	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 三塩	17:55-18:45 ◎ビラUpper+ 片桐	18:15-19:00 Strong Hip&Legs 片桐	
19:20-19:50 ◎ビラRefBody 緒方	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 緒方	19:20-19:50 ◎ビラRefBody 三塩	19:20-19:50 ◎ビラRefCore 片桐	19:05-19:35 ◎ビラRefCore 宮崎		
20:10-20:40 Cardio Reform Blast 片桐	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 手島	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 宮崎	20:10-20:40 ◎ビラChestSR 片桐	19:55-20:40 Strong Hip&Legs 手島		
21:00-21:50 ◎ビラLower+ 緒方	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 宮崎	●21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 宮崎	21:00-21:50 ◎ビラB+ 三塩	●21:00-21:50 ◎ビラLower+ 片桐		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+