2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 浦添店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月25日02:03 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14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	-
朝	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 進 10:10-10:40 SP 進 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 神里	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 神里 10:10-10:40 ◎ビラTotalBody 神里 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 名渡山	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 神里 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 名渡山 11:20-11:50 ◎ビラChestSR 名渡山	09:00-09:30 ◎ビラControlF 進 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 知名 11:00-11:50 ◎ビラJumpM 進	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 新垣 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 新垣 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 知名	08:30-09:20 ◎ビラH&L+ 知名 09:40-10:10 ◎ビラBackStyle 知名 10:30-11:00 SP 上原 11:20-12:10 ◎ビラA+ 進	定休日	09:00-09:50 ◎ビラB+ 新垣 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 名渡山 11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 名渡山	09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 新垣 10:10-10:40 SP 新垣 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 上原 09:50-10:20 ◎ビラPerBackBody 名渡山 10:40-11:30 ◎ビラLower+ 新垣 11:50-12:20 SP 新垣	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 進 10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 上原 11:20-11:50 SP 進	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 小熊 10:10-10:40 ◎ビラRefCore 小熊 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 知名	08:30-09:00 ◎ビラControlF 知名 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 知名 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 神里 11:40-12:10 ◎ビラChestSR 上原	-
昼	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 神里 13:00-13:30 ◎ビラcore 上原 13:50-14:20 ◎ビラRefBody 進	12:10-12:40 SP 上原 13:00-13:50 ◎ビラH&L+ 名渡山 14:10-14:40 ◎ビラChestSR 神里	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 神里 13:20-13:50 SP 神里 14:10-14:40 ◎ビラRefCore 小熊	12:10-12:40 SP 知名 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 進 14:10-15:00 ◎ビラB+ 小熊	12:10-13:00 ◎ビラB+ 知名 13:20-13:50 ◎ビラHipLine 上原 14:10-14:40 SP 知名	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 小熊 13:40-14:10 ◎ビラStretchC 進 15:00-15:30 SP 新垣 15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 小熊	定休日	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 神里 13:00-13:30 SP 神里 13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 知名	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 名渡山 13:20-13:50 ◎ビラcore 神里 14:10-14:40 ◎ビラStretchC 知名	12:10-12:40 ◎ビラControlF 進 13:00-13:50 ◎ビラLower+ 上原 14:10-14:40 ◎ビラStretchC 知名	12:10-13:00 ◎ビラJumpM 知名 13:20-13:50 SP 進 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 小熊	12:30-13:20 ◎ビラA+ 進 15:00-15:50 ◎ビラLower+ 小熊 16:10-16:40 ◎ビラRefCore 小熊	定休日
夜	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 小熊 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 小熊 19:20-19:50 SP 知名 20:10-21:00 ◎ビラLower+ 新垣 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 新垣	17:00-17:50 ◎ビラB+ 新垣 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 知名 19:20-19:50 ◎ビラStretchC 知名 20:10-20:40 SP 新垣 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 知名	17:00-17:30 SP 新垣 17:50-18:40 ◎ビラB+ 新垣 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 上原 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 小熊 21:20-21:50 ◎ビラRefCore 小熊	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 小熊 18:10-18:40 SP 神里 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 神里 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 名渡山 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 小熊	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 名渡山 18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 進 19:20-19:50 ◎ビラChestSR 進 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 名渡山 21:20-21:50 SP 進	17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 神里 17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 神里 19:00-19:30 ◎ビラRefBody 名渡山	定休日	17:00-17:30 ◎ビラStretchC 進 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 小熊 19:00-19:30 SP 進 20:10-21:00 ◎ビラB+ 小熊 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 小熊	17:00-17:50 ◎ビラJumpM 知名 18:10-18:40 SP 知名 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 小熊 20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 名渡山 21:20-21:50 ◎ビラBackStyle 神里	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 名渡山 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 知名 19:10-19:40 SP 神里 20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 小熊 21:10-22:00 ◎ビラLower+ 小熊	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 名渡山 18:10-18:40 SP 名渡山 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 神里 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 名渡山 21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 新垣	17:10-17:40 ◎ビラControlF 進 18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 上原 19:10-20:00 ◎ビラB+ 名渡山 20:20-20:50 SP 名渡山 21:10-21:40 ◎ビラChestSR 進	17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 新垣 18:10-18:40 SP 進 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 進	定休日

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 新垣 10:10-11:00 ◎ビラLower+ 神里 11:20-11:50 ◎ビラPerBackBody 名渡山	09:00-09:30 SP 名渡山 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 名渡山 11:00-11:30 ◎ビラTotalBody 神里	09:00-09:50 ◎ビラB+ 神里 10:10-10:40 ◎ビラStretchC 進 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 神里	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 新垣 09:50-10:40 ◎ビラUpper+ 上原 11:00-11:30 SP 上原	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 新垣 10:10-10:40 ◎ビラRefCore 上原 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 新垣	08:30-09:00 SP 新垣 09:20-10:10 ◎ビラLower+ 上原 10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 新垣 11:40-12:30 ◎ビラB+ 小熊	定休日	09:00-09:30 ◎ビラRefCore 小熊 09:50-10:40 ◎ビラLower+ 新垣 11:00-11:30 SP 新垣 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 小熊	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 名渡山 10:10-11:00 ◎ビラA+ 進 11:20-11:50 ◎ビラStretchC 進 12:10-12:40 SP 上原	09:00-09:30 SP 名渡山 09:50-10:40 ◎ビラB+ 名渡山 11:00-11:50 SP 進 12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 名渡山
昼	12:10-12:40 SP 神里 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 新垣 16:10-16:40 ◎ビラRefBody 新垣	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 神里 13:00-13:30 ◎ビラChestSR 名渡山 13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 小熊	12:10-13:00 ◎ビラA+ 進 13:20-13:50 SP 進	11:50-12:40 ◎ビラB+ 新垣 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 新垣 16:10-16:40 ◎ビラControlF 進	12:10-12:40 SP 新垣 13:00-13:30 ◎ビラBackStyle 上原	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 小熊 15:00-15:50 ◎ビラJumpM 進 16:10-16:40 SP 進	定休日	12:50-13:20 ◎ビラUpper+ 小熊 13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 新垣 14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 名渡山 15:00-15:30 ◎ビラChestSR 名渡山	12:10-12:40 SP 上原	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 名渡山 13:00-13:30 ◎ビラChestSR 進 16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 進
夜	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 名渡山 18:10-19:00 ◎ビラJumpM 進 19:20-19:50 ◎ビラStretchC 進 20:10-20:40 SP 上原 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小熊	17:00-17:50 ◎ビラB+ 新垣 18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 上原 19:00-19:50 ◎ビラLower+ 小熊 20:10-20:40 ◎ビラWaist+ 小熊 21:20-21:50 SP 上原	17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 名渡山 17:50-18:40 ◎ビラLower+ 小熊 19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 小熊 20:10-20:40 SP 名渡山 21:00-21:50 ◎ビラB+ 小熊	17:00-17:50 ◎ビラB+ 小熊 18:10-18:40 SP 名渡山 19:00-19:30 ◎ビラcore 名渡山 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 小熊 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 小熊	17:20-17:50 ◎ビラTotalBody 神里 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 名渡山 19:20-19:50 SP 神里 20:10-20:40 ◎ビラChestSR 神里 21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 名渡山	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小熊 18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 神里 19:20-19:50 ◎ビラPerBackBody 神里	定休日	17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 上原 18:10-19:00 ◎ビラLower+ 上原 19:20-19:50 ◎ビラStretchC 神里 20:10-21:00 ◎ビラB+ 神里 21:20-21:50 SP 進	18:10-19:00 ◎ビラB+ 神里 19:20-19:50 ◎ビラHipLine 神里 20:10-20:40 SP 新垣 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 新垣	17:10-17:40 ◎ビラRefBody 新垣 18:00-18:30 SP 上原 18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 上原 20:00-20:30 ◎ビラRefCore 新垣 20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 新垣

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
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
09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 名渡山	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 上原	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 上原	定休日			
10:10-10:40 ◎ピラChestSR 神里	09:50-10:40 ◎ピラWaist+ 神里	09:40-10:30 ◎ピラB+ 神里				
11:00-11:30 SP 名渡山	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 上原	10:50-11:20 ◎ピラStretchC 上原				
11:50-12:20 ◎ピラcore 名渡山	12:10-12:40 ◎ピラStretchC 神里	11:40-12:10 ◎ピラHipLine 神里				
12:40-13:30 ◎ピラLower+ 神里	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 神里	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 知名				
13:50-14:20 ◎ピラRefBody 新垣						
		15:00-15:30 ◎ピラRefCore 小熊				
		15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 小熊				
17:00-17:30 ◎ピラControlF 進	17:00-17:50 ◎ピラB+ 名渡山	17:00-17:30 ◎ピラcore 知名				
17:50-18:40 ◎ピラJumpM 進	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 名渡山	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 小熊				
19:00-19:30 SP 新垣	19:20-20:10 ◎ピラA+ 進	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 知名				
19:50-20:40 ◎ピラLower+ 進	20:30-21:00 ◎ピラChestSR 進					
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 新垣	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody 名渡山					

【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	SP	RintosullMIX Christmas2025	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+