2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 浦添店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月18日02:02 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
				08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 神里							●08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 山城							08:30–09:00 ◎ピラChestSR 名渡山						
	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 米川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 米川	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 神里			09:00–09:30 ◎ピラStretchC 知名	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 知名	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 名渡山	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 米川	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小熊			09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 名渡山	09:00–09:50 ◎ピラB+ 神里	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 知名	09:00–09:50 ◎ピラRefCore 小熊	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 小熊	09:20–10:05 Power Basic 名渡山		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 米川	09:00–09:50 ◎ピラB+ 知名	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 山城	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 知名	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 神里
				09:40–10:25 Power Basic 神里		09:50–10:40 ◎ピラB+ 知名	10:10–10:55 Power Waist Shape 知名	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 名渡山	09:50–10:40 ◎ピラLower+ 米川	10:10–10:40 ◎ピラStretchC 知名	●09:40–10:30 ◎ピラUpper+ 山城		10:10–10:40 ◎ピラRefBody 名渡山	10:10–11:00 ◎ピラH&L+ 神里	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 知名	09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 小熊	10:10–10:40 ◎ピラTotalBody 名渡山	10:30–11:00 ◎ピラcore 上原		10:10–10:40 ◎ピラRefBody 米川	10:10–11:00 ◎ピラH&L+ 知名	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 山城	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 神里	10:10–10:40 ◎ピラStretchC 神里
	10:10–11:00 ◎ピラLower+ 名渡山	10:10–11:00 ◎ピラB+ 神里	10:10–10:40 ◎ピラTotalBody 神里	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 小熊		11:00–11:30 ◎ピラPerBackBody 山城	11:20–11:50 ◎ピラChestSR 上原	11:20–12:05 Power Basic 神里	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 知名	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 知名	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 小熊		11:00–11:45 Strong Back&Arms 神里	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 名渡山	11:20–12:10 ◎ピラJumpM 名渡山	11:00–11:30 ◎ピラControlF 知名	11:00–11:50 ◎ピラB&A+ 名渡山	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 小熊		11:00–11:45 Power Waist Shape 知名	11:20–11:50 ◎ピラPerBackBody 山城	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 山城	11:00–11:30 ◎ピラStretchC 神里	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 上原
	11:20–11:50 ◎ピラRefCore 金城瞳南	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 神里	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 小熊	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 金城綾音		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 米川	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 山城	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 神里	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 名渡山	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 小熊	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 小熊		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 米川	12:10–12:55 Boost Upper&Lower 名渡山	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 名渡山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 知名	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 名渡山			12:10–13:00 ◎ピラLower+ 山城	12:10–12:40 ◎ピラcore 山城	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 上原	11:50–12:40 ◎ピラA+ 神里	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 名渡山
	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 米川	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 米川	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 神里	12:50–13:20 ◎ピラcore 神里		13:00–13:30 ◎ピラRefCore 山城	13:20–14:10 ◎ピラH&L+ 金城瞳南	13:40–14:10 ◎ピラTotalBody 山城		13:20–14:10 ◎ピラLower+ 名渡山	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 名渡山			●13:20–14:10 ◎ピラLower+ 米川	13:40–14:10 ◎ピラHipLine 神里	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 小熊	13:20–14:05 Power Waist Shape 小熊			13:20–14:10 ◎ピラB+ 山城	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 名渡山			13:20–14:10 ◎ピラA+ 神里
	13:00–13:45 Boost Upper&Lower 金城瞳南	13:20–14:10 ◎ピラA+ 神里																						
				15:00–15:30 ◎ピラHipLine 知名														14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 小熊						
				15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 金城綾音							15:50–16:40 ◎ピラJumpM 名渡山							●16:00–16:50 ◎ピラLower+ 知名						
	16:50–17:40 ◎ピラB+ 金城瞳南			17:00–17:30 ◎ピラRefCore 金城綾音		17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 神里	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 米川	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小熊	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 山城	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 米川	17:00–17:30 ◎ピラStretchC 知名			17:00–17:30 ◎ピラRefBody 米川	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 米川	17:00–17:50 ◎ピラA+ 神里	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 米川	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 名渡山			17:00–17:30 ◎ピラRefBody 米川	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 米川		17:00–17:30 ◎ピラChestSR 名渡山
		17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 知名					17:30–18:20 ◎ピラB+ 山城			17:30–18:20 ◎ピラLower+ 米川														
	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 小熊			17:50–18:40 ◎ピラLower+ 知名		18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 神里		18:10–19:00 ◎ピラB+ 山城	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 神里		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 神里		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 小熊	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 米川			18:10–18:40 ◎ピラcore 知名	●18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 小熊		17:50–18:40 ◎ピラJumpM 名渡山	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 名渡山	18:10–19:00 ◎ピラB+ 名渡山	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 米川	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 山城
		18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 米川	18:20–19:05 Power Basic 名渡山				18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 金城瞳南			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 神里					18:10–19:00 ◎ピラB+ 神里	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 米川								
	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 小熊	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 名渡山	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 名渡山	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 米川		19:20–19:50 ◎ピラChestSR 神里	19:50–20:35 Power Waist Shape 金城瞳南	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 山城	19:20–20:05 Power Basic 山城	19:50–20:40 ◎ピラA+ 神里	19:00–19:45 Strong Back&Arms 神里		19:10–19:40 ◎ピラRefCore 小熊	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 小熊	19:20–19:50 ◎ピラcore 神里	19:20–20:05 Power Basic 神里	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 知名	19:10–20:00 ◎ピラB+ 知名		19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 山城	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 知名	19:20–19:50 ◎ピラRefCore 名渡山	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 名渡山	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 知名
	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 上原	20:40–21:10 ◎ピラcore 知名	20:40–21:10 ◎ピラRefBody 知名			20:10–21:00 ◎ピラH&L+ 小熊		20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 小熊	20:30–21:00 ◎ピラTotalBody 神里				20:00–20:45 Power Basic 知名	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 上原	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 米川	20:30–21:00 ◎ピラChestSR 神里	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 米川			19:50–20:40 ◎ピラLower+ 名渡山	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 名渡山	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 米川	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 山城	20:10–20:40 ◎ピラcore 名渡山
	21:10–21:40 ◎ピラRefCore 小熊	21:30–22:00 ◎ピラTotalBody 知名	21:30–22:00 ◎ピラBackStyle 知名			21:20–21:50 ◎ピラRefBody 小熊	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小熊	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 小熊	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 神里	21:00–21:45 Power Basic 名渡山			21:10–22:00 ◎ピラLower+ 知名	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 小熊	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 米川	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 米川	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 米川			21:00–21:45 Power Basic 名渡山	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 米川	21:20–21:50 ◎ピラRefBody 米川	21:20–21:50 ◎ピラPerBackBody 山城	21:00–21:50 ◎ピラB+ 知名

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
●08:30-09:20 ◎ピラLower+ 米川		09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 知名	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 名渡山	08:30-09:20 ◎ピラB&A+ 山城	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 名渡山
●09:40-10:30 ◎ピラB&A+ 米川		10:10-11:00 ◎ピラB+ 知名	10:10-10:40 ◎ピラChestSR 名渡山	09:40-10:10 ◎ピラPerBackBody 山城	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 名渡山
10:50-11:20 ◎ピラControlF 神里		11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 名渡山	11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 山城	10:30-11:15 Power Basic 名渡山	11:00-11:30 ◎ピラRefBody 山城
11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 神里		12:30-13:00 ◎ピラRefBody 米川	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山城	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 山城	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 山城
12:50-13:20 ◎ピラRefBody 米川				12:50-13:40 ◎ピラJumpM 名渡山	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 小熊
	定休日			15:10-15:40 ◎ピラRefBody 米川	
15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 山城				16:00-16:50 ◎ピラLower+ 米川	
17:00-17:30 ◎ピラStretchC 知名				17:10-18:00 ◎ピラB+ 小熊	17:00-17:45 Power Basic 小熊
18:00-18:50 ◎ピラLower+ 知名		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 山城	18:00-18:50 ◎ピラB+ 小熊	18:20-18:50 ◎ピラControlF 知名	●18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 米川
19:10-19:55 Strong Back&Arms 山城		19:20-19:50 ◎ピラChestSR 神里	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 小熊	19:10-19:40 ◎ピラRefCore 小熊	●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 米川
		20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 小熊	20:20-20:50 ◎ピラRefCore 神里		20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 知名
		21:20-21:50 ◎ピラRefBody 小熊	21:10-22:00 ◎ピラLower+ 神里		21:20-21:50 ◎ピラcore 知名

【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	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 Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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

レッスン後10分講座

【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+