2026年5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02:05 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	-
	09:00–09:30 ◎ビラHipLine 知花	08:30–09:20 ◎ビラB+ 名渡山	定休日	08:30–09:00 ◎ビラStretchC 小熊	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 小熊	08:30–09:20 ◎ビラH&L+ 山城	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 米川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 金城瞳南	08:30–09:20 ◎ビラB+ 米川	定休日	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 名渡山	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 小熊	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 名渡山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 山城	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 山城	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 神里	定休日	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 米川	09:00–09:50 ◎ビラB+ 米川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 名渡山	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 山城	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 金城綾音	08:30–09:00 ◎ビラRefBody 金城綾音	定休日
	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 知花	09:40–10:10 ◎ビラRefCore 名渡山		09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 小熊	09:40–10:25 Strong Hip&Legs 小熊	09:40–10:10 ◎ビラTotalBody 名渡山			09:40–10:30 ◎ビラUpper+ 米川		09:50–10:40 ◎ビラLower+ 名渡山	10:10–10:40 ◎ビラStretchC 小熊	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 名渡山	10:10–10:40 ◎ビラRefCore 山城	10:10–10:40 ◎ビラTotalBody 神里	09:20–09:50 ◎ビラHipLine 上地		10:10–10:55 Strong Hip&Legs 米川	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 米川	10:10–10:55 Strong Back&Arms 名渡山	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 山城	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 金城綾音	09:20–10:10 ◎ビラWaist+ 金城綾音	
	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山城			10:30–11:00 ◎ビラRefBody 米川	10:50–11:40 ◎ビラB+ 米川	●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山城	10:10–11:00 ◎ビラLower+ 神里	10:10–10:40 ◎ビラBackStyle 金城瞳南	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 山城		11:00–11:45 Strong Back&Arms 神里	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 名渡山	11:20–11:50 ◎ビラChestSR 神里	11:00–11:30 ◎ビラPerBackBody 上原	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 山城	10:10–11:00 ◎ビラB+ 山城		11:20–11:50 ◎ビラChestSR 神里	11:20–11:50 ◎ビラBackStyle 上原	11:20–11:50 ◎ビラcore 神里	11:00–11:45 Strong Hip&Legs 金城綾音	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 上原	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 米川	
	11:00–11:50 ◎ビラB+ 金城綾音	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 山城		11:20–12:10 ◎ビラLower+ 米川	12:00–12:30 ◎ビラHipLine 神里	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 山城			11:40–12:25 Strong Hip&Legs 山城					11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 山城	12:10–12:55 Power Waist Shape 山城	11:20–12:10 ◎ビラUpper+ 山城						11:40–12:25 Strong Back&Arms 米川	
	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 知花	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 米川		12:30–13:00 ◎ビラControlF 小熊	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 小熊	12:30–13:20 ◎ビラB+ 名渡山	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 米川	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 米川	12:50–13:20 ◎ビラRefBody 米川		12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 神里	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 名渡山	12:10–13:00 ◎ビラB+ 名渡山			12:30–13:00 ◎ビラcore 上地		12:10–13:00 ◎ビラB+ 米川	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 米川	12:10–13:00 ◎ビラB+ 名渡山	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 金城綾音	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 金城綾音	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 山城	
	13:00–13:50 ◎ビラA+ 金城綾音										13:00–13:50 ◎ビラJumpM 名渡山	13:00–13:30 ◎ビラControlF 小熊		13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 名渡山				13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 上地			13:00–13:50 ◎ビラB+ 山城	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 神里		
		15:00–15:30 ◎ビラHipLine 山城			15:00–15:30 ◎ビラStretchC 金城瞳南				15:00–15:30 ◎ビラTotalBody 名渡山							15:00–15:30 ◎ビラStretchC 小熊								
		15:50–16:20 ◎ビラcore 名渡山		15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 山城	15:50–16:35 Power Basic 米川	16:00–16:30 ◎ビラControlF 小熊			15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 富川							15:50–16:35 Power Waist Shape 上地							15:30–16:20 ◎ビラA+ 金城綾音	
		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 神里		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 山城	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 米川	16:50–17:40 ◎ビラLower+ 小熊	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 名渡山		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 富川			17:00–17:30 ◎ビラHipLine 神里	17:00–17:30 ◎ビラcore 仲地	17:30–18:20 ◎ビラA+ 名渡山	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 名渡山	17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 山城		17:00–17:30 ◎ビラStretchC 上地	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 金城綾音	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 米川	17:00–17:30 ◎ビラRefBody 米川	17:00–17:45 Power Basic 山城	16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 米川	
	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 小熊	17:50–18:40 ◎ビラB+ 米川		17:30–18:15 Strong Hip&Legs 神里	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 金城瞳南	18:00–18:30 ◎ビラPerBackBody 名渡山	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 山城	18:00–18:45 Strong Hip&Legs 名渡山	17:50–18:20 ◎ビラChestSR 名渡山		17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 山城	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 山城	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 小熊		18:10–18:55 Power Basic 小熊	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 小熊		17:50–18:20 ◎ビラRefCore 金城綾音	18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 山城	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 米川	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 米川	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 山城	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 山城	
	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 金城綾音	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 米川		18:40–19:30 ◎ビラB+ 山城	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 金城瞳南	18:50–19:35 Power Basic 小熊	19:20–19:50 ◎ビラChestSR 名渡山	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 小熊	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 富川		19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 神里	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 山城	19:00–19:30 ◎ビラStretchC 小熊	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 小熊	19:20–19:50 ◎ビラRefCore 名渡山	19:00–19:30 ◎ビラControlF 小熊		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 上地	19:20–19:50 ◎ビラRefBody 金城綾音	19:20–20:05 Power Waist Shape 喜舎場	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 知花	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 池山	19:00–19:45 Strong Back&Arms 山城	
	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 小熊						20:10–21:00 ◎ビラLower+ 仲地	20:20–20:50 ◎ビラRefCore 小熊			19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 山城	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 西川	19:50–20:40 ◎ビラA+ 仲地	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 名渡山	20:10–21:00 ◎ビラH&L+ 小熊			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 金城綾音	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 山城	20:30–21:00 ◎ビラPerBackBody 喜舎場	20:10–21:00 ◎ビラB+ 米川	20:10–20:40 ◎ビラControlF 池山		
	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 小熊						21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 仲地	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 山城			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山城	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 西川	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 仲地	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小熊	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 名渡山			21:00–21:50 ◎ビラA+ 金城綾音	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 金城綾音	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 米川	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 知花	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 山城		

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	-
					08:30-09:00 ◎ビラRefCore 武田	
09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 名渡山	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 仲宗根	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 名渡山	09:00-09:30 ◎ビラTotalBody 武田	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 名渡山	09:20-09:50 ◎ビラHipLine 武田	
			09:50-10:35 Strong Hip&Legs 武田	09:50-10:40 ◎ビラJumpM 名渡山		
10:10-11:00 ◎ビラB+ 名渡山	10:10-11:00 ◎ビラLower+ 仲宗根	10:10-11:00 ◎ビラB+ 名渡山			10:10-11:00 ◎ビラUpper+ 神里	
			11:00-11:30 ◎ビラRefCore 山城	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 上地		
11:20-11:50 ◎ビラChestSR 神里	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 米川	11:20-12:05 Strong Back&Arms 金城綾音			11:20-12:05 Power Basic 山城	
			11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 名渡山			
12:10-13:00 ◎ビラJumpM 名渡山	12:30-13:00 ◎ビラRefCore 仲宗根	12:30-13:00 ◎ビラChestSR 名渡山		12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 上地	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 武田	
			13:00-13:50 ◎ビラLower+ 武田	13:20-13:50 ◎ビラcore 名渡山		
						定休日
					15:00-15:45 Power Waist Shape 名渡山	
					16:10-17:00 ◎ビラB+ 名渡山	
		17:00-17:30 ◎ビラRefBody 仲宗根	17:00-17:30 ◎ビラChestSR 名渡山	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 米川	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 山城	
18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 金城綾音	18:00-18:50 ◎ビラB+ 金城綾音	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 金城綾音	17:50-18:40 ◎ビラA+ 金城綾音	18:10-18:40 ◎ビラRefCore 金城綾音	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 山城	
19:10-19:40 ◎ビラStretchC 武田	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 金城綾音	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 仲宗根	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 神里	19:00-19:50 ◎ビラB+ 金城綾音	19:20-19:50 ◎ビラPerBackBody 名渡山	
20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 金城綾音	20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 神里	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 仲宗根	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 金城綾音	20:10-20:55 Strong Back&Arms 米川		
21:10-21:40 ◎ビラRefBody 武田	21:10-21:55 Strong Hip&Legs 金城綾音	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 金城綾音	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 金城綾音	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 米川		

【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
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	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	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+