2026年7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06月17日02:06 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
				08:00–08:50 ◎ビラLower+ 上地							08:00–08:30 ◎ビラRefCore 上地							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 上地		08:00–08:50 ◎ビラB&A+ 金城瞳南				
	09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 金城綾音	09:00–09:30 ◎ビラChestSR 名渡山	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	09:10–09:55 Strong Back&Arms 上地		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 富川	09:00–09:45 Power Basic 富川	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 金城綾音	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 小熊	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 小熊	08:50–09:40 ◎ビラLower+ 富川		09:00–09:50 ◎ビラB+ 小熊	09:00–09:30 ◎ビラTotalBody 名渡山	09:00–09:50 ◎ビラLower+ 名渡山	09:00–09:30 Rin-Ballet 進	09:00–09:30 ◎ビラRefCore 富川	09:10–09:40 ◎ビラHipLine 山城		09:10–10:00 ◎ビラLower+ 山城	09:00–09:30 SP 名渡山		09:00–09:30 ◎ビラRefCore 富川
	10:10–10:40 ◎ビラRefBody 金城綾音	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 名渡山	10:10–11:00 ◎ビラH&L+ 名渡山	10:20–11:10 ◎ビラB+ 富川		09:50–10:40 ◎ビラLower+ 富川	10:10–11:00 ◎ビラUpper+ 富川	10:10–11:00 ◎ビラA+ 金城綾音	10:10–10:40 ◎ビラStretchC 小熊	10:10–10:40 ◎ビラControlF 小熊	10:00–10:50 ◎ビラB+ 上地		10:10–10:55 Boost Upper&Lower 小熊	09:50–10:40 ◎ビラJumpM 名渡山	10:10–10:40 ◎ビラChestSR 名渡山	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 進	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 富川	10:00–10:30 SP 山城		10:20–10:50 ◎ビラcore 名渡山	09:50–10:40 ◎ビラUpper+ 名渡山	09:50–10:20 SP 小熊	10:10–10:40 ◎ビラStretchC 金城瞳南
	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 金城綾音	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 富川	11:30–12:00 ◎ビラRefCore 富川		11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	11:20–12:10 ◎ビラH&L+ 上地	11:20–11:50 ◎ビラRefCore 富川	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 金城綾音	11:00–11:50 ◎ビラB+ 富川	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 富川		11:20–11:50 Rin-Ballet 名渡山	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 小熊	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 上地	11:00–11:30 SP 金城瞳南	11:00–11:30 ◎ビラStretchC 小熊	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 上地		11:10–11:40 SP 山城	11:00–11:50 ◎ビラH&L+ 山城	11:00–11:30 SP 小熊	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 上地
	12:10–12:40 Cardio Reform Blast 金城綾音	12:10–13:00 ◎ビラB+ 金城綾音	12:10–12:40 Rin-Ballet 名渡山	12:20–13:10 ◎ビラUpper+ 金城綾音		12:10–12:40 Rin-Ballet 名渡山	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 富川		12:10–13:00 ◎ビラB+ 小熊	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 富川	12:20–12:50 ◎ビラHipLine 上地		12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 名渡山	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 小熊	11:50–12:40 ◎ビラB+ 上地	11:50–12:20 Cardio Reform Blast 進	11:50–12:35 Strong Back&Arms 上地	11:40–12:30 ◎ビラLower+ 山城		12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 山城	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 小熊	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 小熊
	13:00–13:50 ◎ビラB+ 名渡山	13:15–13:45 ◎ビラcore 名渡山				13:00–13:50 ◎ビラB+ 富川	13:20–13:50 ◎ビラBackStyle 上地		13:20–13:50 Cardio Reform Blast 金城綾音	13:20–13:50 ◎ビラStretchC 小熊			13:20–13:50 ◎ビラControlF 小熊	13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	13:00–13:30 Rin-Ballet 名渡山	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 金城瞳南	13:00–13:30 SP 上地				13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 名渡山		13:00–13:50 ◎ビラLower+ 上地	
				15:30–16:00 ◎ビラcore 上地							15:40–16:25 Power Waist Shape 金城綾音							14:30–15:20 ◎ビラLower+ 小熊		14:30–15:00 SP 金城瞳南				
				16:20–17:10 ◎ビラLower+ 富川														15:40–16:25 Strong Back&Arms 金城瞳南		15:20–16:10 ◎ビラUpper+ 金城瞳南				
	17:00–17:30 ◎ビラTotalBody 上地	17:00–17:30 Cardio Reform Blast 進				16:50–17:35 Boost Upper&Lower 金城綾音			17:00–17:30 ◎ビラChestSR 名渡山	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 神里	16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 富川		17:00–17:50 ◎ビラJumpM 名渡山	16:50–17:20 ◎ビラRefCore 富川	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 上地	17:00–17:30 SP 名渡山	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 小熊	16:50–17:20 ◎ビラStretchC 金城瞳南		16:30–17:20 ◎ビラJumpM 名渡山	17:00–17:30 SP 進	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 名渡山	
	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 富川	17:50–18:40 ◎ビラB+ 上地	17:30–18:15 Power Basic 富川	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 金城綾音		18:00–18:50 ◎ビラB+ 上地	17:50–18:20 ◎ビラPerBackBody 名渡山	18:00–18:45 Power Waist Shape 富川	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 上地	18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 名渡山	18:00–18:30 Cardio Reform Blast 金城綾音		18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 金城瞳南	17:40–18:30 ◎ビラB+ 小熊	18:10–18:40 ◎ビラStretchC 小熊	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 名渡山	18:10–18:40 ◎ビラRefBody 小熊	17:40–18:10 SP 小熊		17:40–18:30 ◎ビラB+ 富川	17:50–18:20 Rin-Ballet 進		18:00–18:30 ◎ビラTotalBody 山城
	19:00–19:45 Power Basic 富川	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 進	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 富川	18:40–19:25 Power Basic 金城綾音		19:10–19:40 Cardio Reform Blast 金城綾音	18:40–19:30 ◎ビラB+ 上地	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 上地	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 上地	19:20–19:50 Rin-Ballet 名渡山	18:50–19:40 ◎ビラH&L+ 金城綾音		19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 金城瞳南	18:50–19:35 Power Waist Shape 富川	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 小熊	19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 山城	19:00–19:30 Rin-Ballet 名渡山	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 小熊		18:50–19:20 ◎ビラRefCore 富川	18:40–19:30 ◎ビラJumpM 上地	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 山城	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 山城
	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 上地	20:10–20:40 ◎ビラPerBackBody 上地	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 富川			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 金城綾音	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 名渡山	20:20–20:50 ◎ビラTotalBody 上地	19:50–20:20 Rin-Ballet 名渡山	20:10–21:00 ◎ビラB+ 神里			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 富川	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 金城瞳南	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 山城	19:50–20:40 ◎ビラB+ 山城	19:50–20:20 SP 名渡山			19:50–20:40 ◎ビラLower+ 上地		19:20–19:50 SP 山城	
	21:20–21:50 ◎ビラRefCore 上地	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 進	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 富川			21:10–22:00 ◎ビラA+ 上地	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 名渡山	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 名渡山	20:40–21:25 Power Waist Shape 名渡山	21:20–21:50 ◎ビラcore 名渡山			21:00–21:50 ◎ビラLower+ 富川	21:10–22:00 ◎ビラUpper+ 金城瞳南	21:00–21:45 Power Waist Shape 山城	21:00–21:30 ◎ビラChestSR 名渡山	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 名渡山			21:00–21:30 Cardio Reform Blast 進		20:10–20:40 ◎ビラChestSR 名渡山	20:00–20:50 ◎ビラWaist+ 名渡山
																							21:00–21:45 Power Basic 山城	21:10–21:40 SP 名渡山

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:00-08:30 SP 金城瞳南	定休日	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 上地	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 富川	09:00-09:50 ◎ピラB+ 進	09:00-09:30 ◎ピラPerBackBody 山城	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 名渡山
08:50-09:40 ◎ピラLower+ 金城瞳南		09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 金城瞳南	10:10-10:40 ◎ピラRefCore 富川	10:10-10:40 SP 上地	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 上地	10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 山城
10:00-10:30 Rin-Ballet 進		11:00-11:45 Strong Hip&Legs 上地	11:00-11:30 ◎ピラPerBackBody 名渡山	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 上地	11:00-11:30 SP 山城	11:20-11:50 Rin-Ballet 名渡山
10:50-11:20 Cardio Reform Blast 進		12:10-12:40 SP 上地	11:50-12:40 ◎ピラB+ 富川	12:10-12:40 Rin-Ballet 進	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 山城	12:10-12:40 SP 山城
11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 小熊		13:00-13:50 ◎ピラLower+ 金城瞳南	13:00-13:30 SP 名渡山	13:00-13:30 Cardio Reform Blast 進	13:00-13:50 ◎ピラB+ 上地	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 山城
14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 山城		17:00-17:50 ◎ピラB+ 山城	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 金城瞳南	17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 金城瞳南	17:00-17:30 SP 小熊	17:00-17:45 Power Basic 上地
15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 上地		18:10-18:40 SP 山城	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 金城瞳南	17:50-18:40 ◎ピラLower+ 名渡山	17:50-18:40 ◎ピラB+ 金城瞳南	18:10-18:40 ◎ピラStretchC 小熊
16:50-17:40 ◎ピラLower+ 山城		19:00-19:30 ◎ピラControlF 小熊	19:00-19:50 ◎ピラB&A+ 山城	19:00-19:45 Power Basic 金城瞳南	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 金城瞳南	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 上地
18:00-18:30 ◎ピラPerBackBody 上地		19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 山城	20:10-20:40 SP 金城瞳南	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 小熊	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 小熊	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 上地
18:50-19:20 ◎ピラHipLine 山城		21:00-21:30 ◎ピラStretchC 小熊	21:00-21:45 Power Basic 山城	21:20-21:50 SP 小熊	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 小熊	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小熊

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金城瞳南
16(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名渡山真子
17(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
17(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	名渡山真子
18(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山城七緒
18(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小熊亜里紗
20(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山城七緒
20(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金城瞳南
21(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名渡山真子
21(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	進柚野
23(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小熊亜里紗
23(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山城七緒
24(金)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小熊亜里紗
24(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	名渡山真子
25(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金城瞳南
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
27(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山城七緒
28(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	名渡山真子
28(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金城瞳南
29(水)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
29(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小熊亜里紗
30(木)	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山城七緒
30(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小熊亜里紗
31(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山城七緒

◎ … 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)

【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+