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

※2026年04月13日02:01 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 |
| | | | | | | | | | | | 10分<br>08:00–08:30<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>山﨑 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 08:00–08:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | | | | | | | | | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 | | | | | | |
| | 09:30–10:15<br>Power Basic<br>坪久田 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>坪久田 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>有吉 | 08:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>坪久田 | | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>永原 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>永原 | 09:30–10:15<br>Strong Hip&Legs<br>永原 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>有吉 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>木原 | 09:10–10:00<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>木原 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坪久田 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>坪久田 | 09:30–10:15<br>Power Waist Shape<br>木原 | 09:30–10:15<br>Boost Upper&Lower<br>坪久田 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>有吉 | 10分<br>09:20–09:50<br>Rin-Ballet<br>山﨑 | | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坪久田 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>有吉 | 09:30–10:00<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>有吉 | 09:30–10:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>有吉 | 10分<br>09:30–10:00<br>Rin-Ballet<br>山﨑 |
| | 10:55–11:45<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | 11:00–11:45<br>Power Waist Shape<br>坪久田 | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坪久田 | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>木原 | | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坪久田 | 11:00–11:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>永原 | 10:55–11:25<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>有吉 | 11:00–11:30<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>有吉 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>有吉 | 10:40–11:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>坪久田 | | 11:00–11:45<br>Power Basic<br>坪久田 | 11:00–11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | 10:55–11:40<br>Strong Hip&Legs<br>木原 | 10:45–11:35<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坪久田 | 10:30–11:00<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>有吉 | 10分<br>10:20–10:50<br>Cardio Reform Blast<br>山﨑 | | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 | 10:50–11:35<br>Strong Hip&Legs<br>永原 | 10:30–11:00<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>有吉 | 10:50–11:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>有吉 | 10分<br>10:30–11:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>山﨑 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:20–11:50<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>有吉 | | | | 10分<br>11:30–12:20<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>山﨑 | | 11:30–12:15<br>Strong Back&Arms<br>木原 |
| | 12:25–13:15<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 | 12:25–12:55<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>有吉 | 10分<br>12:10–12:40<br>Cardio Reform Blast<br>山﨑 | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>永原 | | 12:10–13:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | 12:10–12:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>有吉 | 12:05–12:55<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>永原 | 10分<br>12:10–12:40<br>Rin-Ballet<br>山﨑 | 12:30–13:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>木原 | 12:10–12:40<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>有吉 | | 10分<br>12:25–13:15<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>山﨑 | 10分<br>12:30–13:00<br>Cardio Reform Blast<br>山﨑 | 12:20–13:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坪久田 | 12:05–12:35<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>木原 | | 10分<br>12:10–12:40<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>山﨑 | | 12:10–12:40<br>◎ﾋﾞﾗBackBody<br>有吉 | 12:05–12:35<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>有吉 | 10分<br>12:50–13:20<br>Cardio Reform Blast<br>山﨑 | 10分<br>12:10–12:40<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>山﨑 | |
| | | 13:35–14:25<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>木原 | 13:20–14:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>坪久田 | 13:40–14:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>木原 | | | | 13:35–14:05<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>永原 | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>有吉 | | 13:20–14:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>木原 | | 13:55–14:25<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>永原 | | 13:50–14:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>木原 | 13:05–13:55<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>木原 | 12:50–13:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>永原 | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>木原 | | | 13:05–13:55<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>永原 | | 13:10–14:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>坪久田 | |
| | | | 10分<br>14:50–15:20<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>山﨑 | | | | | | | | 14:50–15:20<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>有吉 | | | | | 10分<br>14:25–14:55<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>山﨑 | | | | | | | | 14:15–15:00<br>Power Basic<br>木原 |
| | | | | 15:10–15:40<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>永原 | | | 15:15–16:05<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>有吉 | | | | | | 15:05–15:55<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | | 15:20–16:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>木原 | | | 14:30–15:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>木原 | | | | | | 15:30–16:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>木原 |
| | | | | 16:20–16:50<br>◎ﾋﾞﾗBackStyle<br>有吉 | | | | | | | 16:00–16:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>坪久田 | | | | | | 16:10–16:55<br>Strong Back&Arms<br>永原 | 15:50–16:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>有吉 | | | | | 16:10–16:40<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>有吉 | |
| | 16:50–17:20<br>Rin-Ballet<br>山﨑 | | | | | 16:40–17:25<br>Power Waist Shape<br>木原 | 16:35–17:25<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>坪久田 | 16:35–17:25<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>木原 | | | | | | 16:55–17:40<br>Power Basic<br>坪久田 | | | | | | | | 10分<br>16:30–17:00<br>◎ﾋﾞﾗStretchC<br>山﨑 | |
| | | | 17:45–18:35<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>坪久田 | 17:30–18:00<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>有吉 | | | | | 17:20–17:50<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>有吉 | | 17:10–18:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>坪久田 | | | | | 17:15–18:05<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>永原 | 17:25–18:10<br>Boost Upper&Lower<br>坪久田 | 17:10–18:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>木原 | | 17:35–18:05<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>坪久田 | 17:05–17:55<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坪久田 | 16:55–17:45<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>坪久田 | 17:10–18:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坪久田 | 17:30–18:00<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>有吉 |
| | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坪久田 | | | | | 18:05–18:50<br>Power Basic<br>坪久田 | 18:05–18:35<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>木原 | 18:05–18:35<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>坪久田 | | 17:50–18:35<br>Power Basic<br>坪久田 | | | 18:00–18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 | | 18:05–18:50<br>Strong Hip&Legs<br>永原 | | | | | | 10分<br>18:25–18:55<br>Cardio Reform Blast<br>山﨑 | 18:15–19:05<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 | 10分<br>18:30–19:00<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>山﨑 | |
| | | 10分<br>18:40–19:10<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>山﨑 | | | | | | | 18:20–19:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>有吉 | | | | | 18:20–18:50<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>有吉 | | 18:35–19:25<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>木原 | 18:40–19:10<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>木原 | | 18:35–19:20<br>Boost Upper&Lower<br>永原 | | | | 18:30–19:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>木原 |
| | 19:30–20:00<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>山﨑 | | 19:15–20:00<br>Strong Back&Arms<br>有吉 | | | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>木原 | 19:15–20:00<br>Strong Hip&Legs<br>木原 | 19:15–20:00<br>Strong Hip&Legs<br>木原 | 19:40–20:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>永原 | 19:15–20:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | | | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>永原 | 19:30–20:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>永原 | 19:55–20:25<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>木原 | 19:50–20:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>永原 | | 19:50–20:20<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>永原 | 19:35–20:25<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坪久田 | 19:35–20:20<br>Power Basic<br>坪久田 | 19:30–20:15<br>Power Waist Shape<br>坪久田 | 19:50–20:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 |
| | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>永原 | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>木原 | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>有吉 | | | 10分<br>21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗTotalBody<br>山﨑 | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>坪久田 | 20:40–21:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>木原 | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>永原 | 20:45–21:30<br>Strong Hip&Legs<br>永原 | | | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>有吉 | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>有吉 | 21:00–21:30<br>◎ﾋﾞﾗHipLine<br>有吉 | 20:55–21:40<br>Power Waist Shape<br>永原 | 21:10–21:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>坪久田 | | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>木原 | 20:55–21:40<br>Power Waist Shape<br>坪久田 | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>坪久田 | 20:50–21:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>坪久田 | 21:10–21:40<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>有吉 |

| 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 |
| 10分<br>08:00–08:50<br>◎ピラA+<br>山﨑 | | | | 08:00–08:30<br>◎ピラRefCore<br>永原 | |
| | | | | 09:00–09:30<br>◎ピラBackStyle<br>有吉 | |
| 09:20–09:50<br>◎ピラRefBody<br>永原 | | 10分<br>09:30–10:00<br>◎ピラStretchC<br>山﨑 | 09:30–10:00<br>◎ピラRefBody<br>永原 | | 09:30–10:20<br>◎ピラB&A+<br>坪久田 |
| 10:20–10:50<br>◎ピラRefCore<br>木原 | | | | 10:00–10:50<br>◎ピラB+<br>木原 | |
| | | 10:30–11:15<br>Strong Hip&Legs<br>永原 | 10:30–11:00<br>◎ピラRefCore<br>永原 | | 10:50–11:40<br>◎ピラWaist+<br>永原 |
| 11:20–12:05<br>Strong Hip&Legs<br>永原 | | 11:45–12:15<br>◎ピラRefCore<br>坪久田 | 11:30–12:00<br>◎ピラPerBackBody<br>有吉 | 11:20–11:50<br>◎ピラcore<br>有吉 | |
| 10分<br>12:35–13:05<br>◎ピラStretchC<br>山﨑 | | 10分<br>12:45–13:15<br>Cardio Reform Blast<br>山﨑 | 12:30–13:00<br>◎ピラRefCore<br>坪久田 | 12:20–13:10<br>◎ピラUpper+<br>永原 | 12:10–12:40<br>◎ピラRefBody<br>永原 |
| | | | | | 13:10–13:40<br>◎ピラRefCore<br>坪久田 |
| 13:35–14:20<br>Strong Back&Arms<br>永原 | | | 13:30–14:15<br>Strong Back&Arms<br>木原 | 13:40–14:25<br>Power Waist Shape<br>木原 | |
| 14:50–15:35<br>Power Waist Shape<br>木原 | | | | 14:55–15:25<br>◎ピラRefBody<br>永原 | |
| 10分<br>16:05–16:35<br>Rin-Ballet<br>山﨑 | | 15:35–16:25<br>◎ピラH&L+<br>永原 | | 15:55–16:40<br>Power Basic<br>木原 | |
| | | 16:55–17:45<br>◎ピラB+<br>坪久田 | | | 10分 |
| 17:15–18:00<br>Power Basic<br>木原 | | | | 17:15–18:00<br>Boost Upper&Lower<br>有吉 | 17:15–18:05<br>◎ピラJumpM<br>山﨑 |
| | | 18:15–19:05<br>◎ピラUpper+<br>永原 | | | 18:35–19:25<br>◎ピラH&L+<br>木原 |
| | | | 19:10–19:40<br>◎ピラRefBody<br>木原 | | |
| | | 19:35–20:25<br>◎ピラLower+<br>木原 | 10分<br>20:10–20:40<br>Rin-Ballet<br>山﨑 | | 10分<br>19:55–20:25<br>◎ピラStretchC<br>山﨑 |
| | | 20:55–21:40<br>Power Waist Shape<br>坪久田 | 21:10–21:40<br>◎ピラRefCore<br>坪久田 | | 20:55–21:40<br>Boost Upper&Lower<br>木原 |

定休日

【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 | 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 |

◎ … 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+