2026年5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05月29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(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	-
		08:00–08:50 ◎ピラA+ 山崎		08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 河上	08:00–08:30 ◎ピラRefBody 永原	08:00–08:30 ◎ピラcore 永原			08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 並木						08:00–08:30 ◎ピラRefCore 並木							10分 08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 山崎	
	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 坪久田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 山崎		09:30–10:20 ◎ピラB+ 河上	09:10–09:40 ◎ピラcore 永原	09:10–09:40 ◎ピラRefBody 永原	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 並木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 坪久田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 並木		09:30–10:15 Power Waist Shape 永原	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 河上	09:30–10:20 ◎ピラB+ 永原	09:30–10:00 ◎ピラcore 永原	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 永原	09:10–09:55 Power Basic 並木		09:30–10:20 ◎ピラB+ 入江	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 河上	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 入江	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 入江	09:30–10:15 Power Basic 並木	10分 09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 山崎	
	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 坪久田	10:40–11:30 ◎ピラH&L+ 並木		11:00–11:50 ◎ピラLower+ 永原	10:20–11:05 Boost Upper&Lower 坪久田	10:20–11:05 Power Basic 河上	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 並木	11:00–11:45 Strong Hip&Legs 坪久田	10:55–11:40 Strong Back&Arms 河上		10:55–11:25 ◎ピラRefBody 河上	10分 11:00–11:30 ◎ピラBackStyle 山崎	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 永原	10:40–11:30 ◎ピラB+ 並木	10:55–11:25 ◎ピラcore 永原	10:35–11:25 ◎ピラLower+ 坪久田		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 並木	10:50–11:20 ◎ピラcore 入江	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 並木	10分 10:50–11:20 Cardio Reform Blast 山崎	10:45–11:35 ◎ピラWaist+ 並木	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 並木	
	12:30–13:00 Cardio Reform Blast 山崎	12:10–12:40 ◎ピラcore 山崎	定休日	12:30–13:00 ◎ピラRefBody 永原	11:45–12:30 Power Basic 並木	11:45–12:15 ◎ピラRefCore 坪久田	12:30–13:15 Strong Back&Arms 坪久田	12:25–13:10 Power Basic 河上	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 木原	定休日	12:05–12:35 ◎ピラTotalBody 木原	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 並木	12:30–13:00 ◎ピラTotalBody 木原	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 木原	12:05–12:55 ◎ピラB+ 木原	12:05–12:50 Strong Back&Arms 河上	定休日	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 入江	11:50–12:40 ◎ピラB+ 坪久田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 河上	10分 12:00–12:30 Rin-Ballet 山崎	12:05–12:55 ◎ピラH&L+ 河上	11:20–12:10 ◎ピラB+ 並木	
		13:20–13:50 ◎ピラRefBody 坪久田		10分 13:40–14:10 ◎ピラPerBackBody 山崎	13:10–13:55 Power Waist Shape 永原	12:55–13:40 Boost Upper&Lower 河上		13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 永原	13:45–14:15 ◎ピラTotalBody 木原				13:40–14:25 Power Waist Shape 木原			13:30–14:15 Power Waist Shape 並木		10分 13:10–13:40 Cardio Reform Blast 山崎	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 坪久田	13:30–14:20 ◎ピラB+ 河上		10分 13:25–13:55 ◎ピラPerBackBody 山崎	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 河上	
		14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 並木		14:50–15:20 ◎ピラcore 永原	14:35–15:20 Strong Hip&Legs 坪久田	14:20–15:10 ◎ピラLower+ 河上			14:55–15:25 ◎ピラRefBody 河上						15:05–15:55 ◎ピラUpper+ 木原	14:50–15:20 ◎ピラRefBody 坪久田		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 並木	14:30–15:00 ◎ピラHipLine 入江				13:55–14:25 ◎ピラRefBody 河上	
		16:00–16:50 ◎ピラB+ 並木		10分 16:00–16:50 ◎ピラJumpM 山崎	16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 並木	15:50–16:35 Power Waist Shape 坪久田	15:20–16:10 ◎ピラB&A+ 河上		16:05–16:50 Power Basic 河上			16:10–17:00 ◎ピラB+ 河上				15:50–16:35 Strong Hip&Legs 坪久田				16:00–16:30 ◎ピラRefCore 坪久田			14:55–15:45 ◎ピラH&L+ 並木	
	16:50–17:20 ◎ピラRefBody 坪久田						16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 坪久田	16:40–17:10 ◎ピラRefCore 永原					16:35–17:25 ◎ピラB&A+ 並木	16:35–17:20 Strong Hip&Legs 河上								10分 16:15–16:45 Rin-Ballet 山崎	
		17:30–18:00 ◎ピラRefCore 坪久田		10分 17:30–18:00 Rin-Ballet 山崎	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 並木	17:15–18:00 Strong Back&Arms 並木			17:30–18:00 ◎ピラRefCore 木原			17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 河上				17:15–18:00 Boost Upper&Lower 河上			17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 坪久田				17:15–18:00 Strong Back&Arms 河上	
	18:00–18:30 Rin-Ballet 山崎						18:20–19:10 ◎ピラB+ 河上	17:50–18:35 Strong Back&Arms 河上			10分 18:20–18:50 Cardio Reform Blast 山崎		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 木原	18:05–18:55 ◎ピラLower+ 並木	18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 永原			18:30–19:00 ◎ピラcore 入江	17:55–18:45 ◎ピラLower+ 入江	18:20–19:10 ◎ピラB+ 並木	18:35–19:20 Boost Upper&Lower 並木	18:15–19:05 ◎ピラB&A+ 並木	
	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 河上						19:50–20:20 ◎ピラRefCore 永原	19:15–20:00 Power Waist Shape 永原			19:30–20:00 ◎ピラcore 永原	19:10–20:00 ◎ピラB&A+ 並木	10分 19:30–20:20 ◎ピラA+ 山崎	19:35–20:20 Boost Upper&Lower 河上	19:30–20:00 ◎ピラRefCore 並木			19:30–20:15 Strong Back&Arms 並木	19:25–20:10 Power Basic 入江	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 坪久田	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 坪久田	19:35–20:20 Power Basic 河上	
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 河上						21:00–21:30 ◎ピラRefBody 永原	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 河上			20:40–21:30 ◎ピラLower+ 並木	20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 並木	10分 21:00–21:30 Cardio Reform Blast 山崎	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 河上	20:40–21:30 ◎ピラB+ 河上			10分 20:50–21:40 ◎ピラJumpM 山崎	20:50–21:40 ◎ピラWaist+ 坪久田	20:55–21:40 Boost Upper&Lower 坪久田	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 河上	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 河上	

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	-
					08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 坪久田	
					09:20-09:50 ◎ビラRefBody 坪久田	
09:30-10:20 ◎ビラB+ 河上	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 並木	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 河上	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 並木	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 並木		
10分 10:50-11:20 Cardio Reform Blast 山崎	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 入江	10:50-11:35 Power Basic 河上	10:45-11:35 ◎ビラB&A+ 河上	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 坪久田	10:20-11:10 ◎ビラB+ 入江	
11:50-12:35 Strong Hip&Legs 河上	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 木原	12:05-12:55 ◎ビラLower+ 並木	12:05-12:55 ◎ビラUpper+ 河上	12:05-12:35 ◎ビラHipLine 入江	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 並木	
	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 木原	13:25-14:15 ◎ビラWaist+ 並木	13:25-14:10 Power Waist Shape 並木	13:05-13:50 Strong Back&Arms 並木	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 木原	
					14:00-14:45 Strong Back&Arms 入江	定休日
	15:15-16:00 Boost Upper&Lower 木原				15:15-15:45 ◎ビラcore 入江	
15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 入江		16:15-17:05 ◎ビラB+ 並木	16:00-16:30 ◎ビラRefBody 河上		16:15-17:00 Power Waist Shape 並木	
10分 17:10-18:00 ◎ビラJumpM 山崎	16:30-17:00 ◎ビラRefBody 河上	17:35-18:05 ◎ビラTotalBody 木原	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 木原	16:55-17:40 Power Waist Shape 坪久田	17:30-18:00 ◎ビラTotalBody 木原	
18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 河上	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 河上	18:35-19:25 ◎ビラH&L+ 入江	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 並木	18:15-19:00 Strong Hip&Legs 坪久田		
19:50-20:20 ◎ビラHipLine 入江	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 木原	19:55-20:25 ◎ビラRefCore 木原	19:35-20:25 ◎ビラB+ 木原	19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 木原		
20:50-21:40 ◎ビラB&A+ 入江	20:10-20:40 ◎ビラHipLine 入江	20:55-21:40 Boost Upper&Lower 入江	20:55-21:40 Strong Back&Arms 木原	20:50-21:40 ◎ビラLower+ 入江		
	21:10-21:40 ◎ビラcore 入江					

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45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	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	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+