2026年6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27日02:07 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12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
	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 木原 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 有吉 10分 13:10-13:40 Cardio Reform Blast 山﨑 16:05-16:50 Strong Back&Arms 有吉 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河上 18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 入江 10分 20:00-20:30 Rin-Ballet 山﨑 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 河上	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 入江 10分 10:50-11:20 Cardio Reform Blast 山﨑 11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 木原 17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 入江 10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 入江 20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 永原 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗcore 永原	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 有吉 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 木原 12:05-12:50 Power Waist Shape 木原 13:20-13:50 ◎ﾋﾟﾗHipLine 有吉 14:20-14:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 16:20-16:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 永原 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 木原 18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河上 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 永原 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 永原	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 有吉 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 11:30-12:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 12:30-13:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 有吉 13:30-14:15 Power Basic 木原 14:45-15:15 ◎ﾋﾟﾗcore 入江 15:45-16:35 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 河上 17:05-17:50 Boost Upper&Lower 木原 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 有吉 19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 入江 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 木原	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 有吉 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 永原 10分 11:50-12:20 Rin-Ballet 山﨑 16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗcore 永原 17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 永原 10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 河上 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 河上	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 木原 09:15-10:05 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 河上 10:35-11:05 ◎ﾋﾟﾗRefBody 木原 11:35-12:05 ◎ﾋﾟﾗHipLine 有吉 10分 12:35-13:05 Cardio Reform Blast 山﨑 13:35-14:25 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 坪久田 14:55-15:40 Power Basic 坪久田 10分 16:10-16:40 Rin-Ballet 山﨑 17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河上	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 入江 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 永原 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗcore 永原 14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坪久田 15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 河上 17:50-18:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 坪久田 18:50-19:35 Power Basic 永原 20:05-20:35 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田 21:05-21:50 Boost Upper&Lower 坪久田	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗcore 入江 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 永原 11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 永原 12:50-13:35 Power Basic 河上 14:05-14:55 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河上 15:25-15:55 ◎ﾋﾟﾗRefBody 入江 10分 16:25-16:55 Cardio Reform Blast 山﨑 17:25-18:10 Boost Upper&Lower 河上 10分 18:40-19:10 Rin-Ballet 山﨑 19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 坪久田 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 永原 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗcore 永原 11:30-12:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 19:20-19:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 有吉 20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 有吉 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 坪久田	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 入江 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 河上 14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 木原 15:35-16:20 Boost Upper&Lower 木原 16:40-17:10 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 有吉 17:45-18:30 Power Waist Shape 木原 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 河上 20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 有吉 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 有吉	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 有吉 10分 11:30-12:00 Rin-Ballet 山﨑 10分 12:30-13:00 Cardio Reform Blast 山﨑 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 有吉 14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坪久田 15:50-16:35 Power Waist Shape 坪久田 17:05-17:50 Strong Hip&Legs 永原 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 19:20-19:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田 20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 永原 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗcore 永原

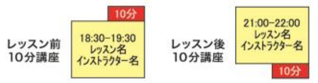
	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－
	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 坪久田 09:00-09:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田 10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 木原 11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 有吉 12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 木原 14:00-14:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 河上 15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 河上 16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 永原 18:00-18:45 Boost Upper&Lower 永原	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 永原 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河上 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 有吉 14:30-15:15 Strong Hip&Legs 有吉 15:45-16:30 Boost Upper&Lower 木原 17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 19:00-19:30 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 有吉 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 永原 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 木原	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 有吉 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 有吉 11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河上 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 河上 14:05-14:35 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 15:05-15:35 ◎ﾋﾟﾗcore 入江 16:05-16:35 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 10分 17:05-17:35 Rin-Ballet 山﨑 10分 18:05-18:35 Cardio Reform Blast 山﨑 19:05-19:50 Strong Hip&Legs 入江 20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 入江 10分 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坪久田 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗcore 永原 14:10-14:40 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 有吉 15:10-15:40 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 有吉 16:10-16:55 Boost Upper&Lower 木原 17:25-18:15 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 有吉 18:45-19:15 ◎ﾋﾟﾗRefCore 有吉 19:45-20:30 Strong Back&Arms 永原 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 木原	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 河上 10:45-11:35 ◎ﾋﾟﾗB+ 坪久田 12:05-12:35 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 13:05-13:50 Strong Hip&Legs 坪久田 14:20-14:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田 15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田 17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田 18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 19:40-20:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 木原 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 有吉	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 永原 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 永原 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗcore 入江 10分 17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗJumpM 山﨑 18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 有吉 19:50-20:35 Boost Upper&Lower 木原 21:05-21:50 Strong Back&Arms 坪久田	08:00-08:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 河上 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 永原 10:20-10:50 ◎ﾋﾟﾗcore 永原 11:20-11:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上 10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗA+ 山﨑 13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 木原 10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑 10分 16:00-16:30 Cardio Reform Blast 山﨑 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 木原 18:15-18:45 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 永原 10:50-11:35 Strong Back&Arms 入江 12:05-12:35 ◎ﾋﾟﾗcore 永原 13:05-13:50 Boost Upper&Lower 木原 14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田 15:40-16:10 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 木原 16:40-17:10 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 坪久田 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 木原 20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 坪久田 21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江 10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑 10分 11:30-12:00 Rin-Ballet 山﨑 12:30-13:00 ◎ﾋﾟﾗcore 入江 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗBackStyle 有吉 14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 有吉 15:30-16:00 ◎ﾋﾟﾗcore 入江 16:30-17:15 Boost Upper&Lower 坪久田 17:45-18:30 Power Basic 有吉 19:00-19:30 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 有吉 20:00-20:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田	臨時休業

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
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 ◎ﾋﾟﾗRefBody 坪久田	定休日		
09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 入江	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 木原	09:00-09:30 ◎ﾋﾟﾗcore 入江		09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坪久田	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 河上
10:30-11:00 ◎ﾋﾟﾗHipLine 有吉	10:45-11:15 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江	10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 木原		10分 10:50-11:20 Rin-Ballet 山﨑	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗHipLine 入江
11:30-12:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 入江	10分 11:45-12:15 Cardio Reform Blast 山﨑	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 木原		11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 永原	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田
12:30-13:00 ◎ﾋﾟﾗcore 入江	12:45-13:35 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河上	12:35-13:05 ◎ﾋﾟﾗRefBody 坪久田			
13:30-14:15 Strong Back&Arms 坪久田		13:35-14:05 ◎ﾋﾟﾗRefCore 河上			10分 13:10-13:40 Cardio Reform Blast 山﨑
14:45-15:15 ◎ﾋﾟﾗRefCore 坪久田		14:35-15:25 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河上			10分 14:10-14:40 Rin-Ballet 山﨑
15:45-16:35 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 入江		15:55-16:25 ◎ﾋﾟﾗcore 永原			
		16:55-17:25 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上			
17:05-17:55 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 坪久田		17:55-18:45 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 永原			17:45-18:35 ◎ﾋﾟﾗB+ 永原
18:25-19:15 ◎ﾋﾟﾗLower+ 坪久田	10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑			18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗcore 永原	
19:45-20:30 Power Waist Shape 河上	19:20-19:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 入江			19:20-19:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 有吉	19:05-19:50 Power Waist Shape 永原
	20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 河上			20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 有吉	20:20-20:50 ◎ﾋﾟﾗHipLine 有吉
21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 河上	21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 河上			21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 有吉	21:20-21:50 ◎ﾋﾟﾗcore 永原

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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	◎ﾋﾟﾗ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）



【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+