2026年2月レッスンスケジュール Rintosull アリオ倉敷店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月28日02:04 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
	定休日	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 宮村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 小玉	10分 10:30-11:00 ◎ビラHipLine 宮村	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 薮木	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 平田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 宮村	定休日	10:30-11:00 ◎ビラcore 小割	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 谷口	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 薮木	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 薮木	10:30-11:00 ◎ビラcore 小割	10分 10:30-11:20 ◎ビラB+ 宮村	定休日	10:30-11:00 ◎ビラHipLine 平田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 宮村	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 谷口	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 小割	10:30-11:00 ◎ビラcore 小割	10:30-11:20 ◎ビラB+ 平田	定休日	10:30-11:00 ◎ビラControlF 小玉	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 平田
		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 宮村	11:50-12:20 ◎ビラcore 小玉	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 宮村	11:50-12:20 ◎ビラcore 薮木	10分 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 平田	10分 11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 平田		11:30-12:15 Boost Upper&Lower 小割	10分 11:50-12:40 ◎ビラA+ 谷口	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 薮木	11:50-12:20 ◎ビラcore 小割	10分 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 小割	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 宮村		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 平田	10分 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 宮村	10分 11:30-12:20 ◎ビラA+ 谷口	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 宮村	10分 11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 小割	10分 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 平田		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 小玉	10分 11:50-12:20 ◎ビラHipLine 平田
		12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 宮村	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 谷口	12:50-13:35 Power Basic 宮村	12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 宮村	10分 12:50-13:40 ◎ビラA+ 谷口	10分 12:50-13:20 ◎ビラChestSR 宮村		12:40-13:30 ◎ビラB+ 平田	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 平田	12:50-13:40 ◎ビラA+ 谷口	10分 12:50-13:20 ◎ビラRefBody 薮木	10分 12:50-13:40 ◎ビラA+ 薮木	10分 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 小割		12:50-13:20 ◎ビラcore 薮木	12:50-13:35 Power Basic 宮村	10分 12:50-13:20 ◎ビラHipLine 宮村	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 小割	10分 12:50-13:20 ◎ビラHipLine 平田	13:00-13:30 ◎ビラChestSR 宮村		10分 12:50-13:20 ◎ビラHipLine 平田	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 薮木
		13:50-14:40 ◎ビラB+ 平田	14:10-14:55 Power Basic 谷口	10分 14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 谷口	13:50-14:40 ◎ビラA+ 薮木		13:50-14:40 ◎ビラLower+ 宮村			10分 14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 小割	10分 14:10-14:40 ◎ビラStretchC 平田	10分 13:50-14:40 ◎ビラB&A+ 小割	14:10-14:40 ◎ビラRefBody 薮木	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 小割		13:50-14:20 ◎ビラStretchC 平田	10分 14:00-14:50 ◎ビラA+ 平田	13:50-14:40 ◎ビラB+ 谷口	10分 14:00-14:30 ◎ビラRefCore 小割	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 平田	14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 宮村		13:50-14:40 ◎ビラB+ 平田	10分 14:00-14:30 ◎ビラcore 薮木
		15:10-15:40 ◎ビラBackStyle 小玉		15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 薮木			15:10-16:00 ◎ビラJumpM 平田				10分 15:10-15:40 ◎ビラcore 薮木		10分 15:10-15:55 Power Basic 平田	10分 15:20-15:50 ◎ビラStretchC 小玉		14:50-15:40 ◎ビラA+ 薮木		15:10-15:40 ◎ビラTotalBody 宮村		10分 15:10-16:00 ◎ビラB&A+ 谷口	10分 15:00-15:50 ◎ビラLower+ 宮村		10分 15:10-15:40 ◎ビラControlF 小玉	10分 15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 宮村
			16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 谷口		16:50-17:35 Boost Upper&Lower 宮村		16:30-17:15 Power Basic 平田			16:50-17:20 ◎ビラTotalBody 平田	16:10-17:00 ◎ビラLower+ 谷口	16:50-17:20 ◎ビラPerBackBody 平田		16:20-17:10 ◎ビラJumpM 薮木							16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 薮木			10分 16:10-17:00 ◎ビラLower+ 小割	
		17:40-18:25 Boost Upper&Lower 小玉	17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 小割	17:40-18:10 ◎ビラcore 薮木	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 宮村	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 谷口	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 谷口		17:40-18:30 ◎ビラJumpM 薮木	17:40-18:10 ◎ビラHipLine 平田	17:30-18:15 Power Basic 平田	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 平田	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 平田	17:40-18:10 ◎ビラChestSR 小玉		17:20-18:05 Power Basic 薮木	16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 平田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 平田	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 谷口	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 谷口	10分 17:20-18:10 ◎ビラA+ 薮木		17:30-18:15 Power Basic 小割	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 宮村
		18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 平田	18:50-19:20 ◎ビラcore 小割	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 谷口	18:50-19:20 ◎ビラChestSR 宮村	10分 18:10-19:00 ◎ビラB+ 薮木	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 谷口		18:50-19:20 ◎ビラChestSR 宮村	18:30-19:15 Power Basic 小割	10分 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 谷口	10分 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 宮村	18:50-19:20 ◎ビラHipLine 平田	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 小玉			10分 18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 平田	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 宮村	18:50-19:20 ◎ビラTotalBody 谷口	18:30-19:15 Power Basic 谷口	10分 18:40-19:10 ◎ビラRefBody 小割		10分 18:40-19:30 ◎ビラA+ 谷口	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 薮木
		19:40-20:10 ◎ビラcore 小割	19:40-20:30 ◎ビラB+ 宮村	19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 谷口	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 小割	19:20-20:05 Boost Upper&Lower 小割	19:30-20:20 ◎ビラA+ 谷口		19:40-20:30 ◎ビラA+ 谷口	10分 19:40-20:10 ◎ビラChestSR 宮村	19:30-20:20 ◎ビラJumpM 平田	19:40-20:10 ◎ビラTotalBody 宮村	10分 19:40-20:10 ◎ビラStretchC 小玉	10分 19:50-20:20 ◎ビラBackStyle 薮木		19:40-20:10 ◎ビラRefBody 小割	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 小割	10分 19:40-20:10 ◎ビラRefBody 平田	10分 19:40-20:30 ◎ビラA+ 谷口	10分 19:40-20:10 ◎ビラPerBackBody 薮木	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 小割		19:50-20:20 ◎ビラTotalBody 谷口	10分 19:40-20:30 ◎ビラA+ 薮木
		20:30-21:20 ◎ビラLower+ 小割	20:50-21:20 ◎ビラHipLine 宮村	10分 20:30-21:20 ◎ビラJumpM 薮木	20:50-21:20 ◎ビラRefBody 小割	20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 小割			20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 谷口	20:30-21:20 ◎ビラH&L+ 宮村		20:30-21:20 ◎ビラA+ 平田	20:30-21:20 ◎ビラB&A+ 小玉			20:30-21:20 ◎ビラA+ 谷口	20:50-21:20 ◎ビラRefBody 小割	20:30-21:20 ◎ビラJumpM 平田	10分 20:50-21:20 ◎ビラChestSR 宮村	20:30-21:20 ◎ビラB+ 薮木				20:50-21:20 ◎ビラTotalBody 谷口

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
10分 10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 平田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 小割	10分 10:30-11:00 ◎ピラHipLine 宮村	10:30-11:20 ◎ピラB+ 谷口
11:30-12:20 ◎ピラLower+ 鼓木	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 宮村	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 宮村	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 鼓木
12:50-13:20 ◎ピラcore 鼓木	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 宮村	10分 12:50-13:20 ◎ピラControlF 小玉	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 谷口
10分 13:50-14:40 ◎ピラB+ 鼓木		13:50-14:40 ◎ピラB+ 小玉	14:10-14:40 ◎ピラHipLine 鼓木
			15:10-15:55 Boost Upper&Lower 谷口
16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 平田		16:30-17:00 ◎ピラStretchC 小玉	16:20-17:10 ◎ピラA+ 谷口
17:40-18:10 ◎ピラHipLine 宮村	17:40-18:30 ◎ピラB+ 鼓木	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 小割	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 小玉
18:30-19:15 Power Basic 平田	18:50-19:20 ◎ピラRefCore 鼓木	18:30-19:00 ◎ピラRefBody 谷口	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 小割
10分 19:40-20:10 ◎ピラChestSR 宮村	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 谷口	10分 19:20-20:05 Power Basic 谷口	19:50-20:20 ◎ピラStretchC 小玉
20:35-21:25 ◎ピラB&A+ 宮村	20:50-21:20 ◎ピラTotalBody 平田	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 谷口	

【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
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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+