2026年4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04月17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(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
	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小玉	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小割	10:30–11:00 ◎ピラcore 山根	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小玉	定休日	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 薮木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 宮村	10:35–11:05 ◎ピラHipLine 平田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小割	10:30–11:00 ◎ピラControlF 小玉	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 小割	定休日	10:30–11:15 Power Basic 宮村	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 谷口	10:30–11:20 ◎ピラB+ 宮村	10:30–11:15 Strong Back&Arms 小玉	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 小割	10:30–11:20 ◎ピラA+ 薮木	定休日	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 谷口	10:30–11:20 ◎ピラB+ 小玉	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 宮村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 山根	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 谷口
	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 小玉	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 小割	11:30–12:00 ◎ピラRefBody 山根	11:50–12:35 Power Basic 小玉		11:30–12:00 ◎ピラcore 薮木	11:50–12:35 Strong Back&Arms 宮村	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 平田	11:50–12:35 Power Waist Shape 小割	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 小玉	11:50–12:20 ◎ピラcore 小割		11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 宮村	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 谷口	11:50–12:40 ◎ピラA+ 谷口	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 小玉	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 薮木	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 薮木		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 谷口	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 小玉	11:30–12:00 ◎ピラChestSR 宮村	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 山根	11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 宮村
	12:30–13:15 Power Waist Shape 谷口	12:50–13:20 ◎ピラControlF 小玉	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 谷口	13:00–13:30 ◎ピラControlF 平田		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小割	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 宮村	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 宮村	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 平田	12:30–13:20 ◎ピラJumpM 平田	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 谷口		13:00–13:30 ◎ピラHipLine 宮村	12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 宮村	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 谷口	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 宮村	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 小玉	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 山根		12:30–13:20 ◎ピラB+ 宮村	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 平田	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 宮村	13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 薮木	12:30–13:20 ◎ピラA+ 薮木
	13:40–14:30 ◎ピラLower+ 谷口	13:50–14:40 ◎ピラB+ 山根	13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 谷口	14:00–14:30 ◎ピラHipLine 平田		13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 小割	14:00–14:30 ◎ピラPerBackBody 薮木	13:50–14:40 ◎ピラB+ 平田	14:20–14:50 ◎ピラHipLine 平田		13:50–14:35 Power Basic 谷口		14:00–14:30 ◎ピラcore 山根	13:50–14:40 ◎ピラB+ 宮村	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 宮村	14:10–14:40 ◎ピラChestSR 宮村	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 小割	13:50–14:35 Strong Back&Arms 宮村		13:50–14:40 ◎ピラA+ 谷口	14:00–14:30 ◎ピラControlF 平田	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 平田	14:00–14:30 ◎ピラcore 山根	
	15:10–15:40 ◎ピラBackStyle 薮木			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 谷口		15:10–15:40 ◎ピラChestSR 谷口	15:10–16:00 ◎ピラH&L+ 薮木				15:00–15:50 ◎ピラH&L+ 平田		15:10–15:55 Strong Back&Arms 山根			15:10–16:00 ◎ピラA+ 谷口		15:00–15:50 ◎ピラLower+ 山根		15:10–15:40 ◎ピラTotalBody 宮村		15:10–15:40 ◎ピラStretchC 平田		
	16:30–17:20 ◎ピラB+ 平田		16:30–17:15 Power Waist Shape 薮木	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 谷口				16:30–17:15 Strong Hip&Legs 宮村	16:50–17:20 ◎ピラControlF 平田		16:20–16:50 ◎ピラcore 山根		16:50–17:20 ◎ピラRefCore 小割		16:20–17:05 Power Basic 宮村		16:50–17:20 ◎ピラTotalBody 小玉	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 小割			16:30–17:20 ◎ピラJumpM 薮木		16:30–17:20 ◎ピラA+ 薮木	
	17:40–18:30 ◎ピラA+ 薮木	17:20–18:05 Power Basic 山根	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 小割	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 平田		17:40–18:25 Boost Upper&Lower 谷口	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 小割	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 薮木	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 宮村	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 薮木	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 山根		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 山根	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 小割	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 山根	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 谷口	17:40–18:30 ◎ピラA+ 谷口	17:20–17:50 ◎ピラcore 小割		17:40–18:25 Power Waist Shape 小割	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 谷口	17:40–18:25 Power Basic 谷口	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 薮木	17:40–18:25 Strong Hip&Legs 平田
	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 平田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 薮木	18:50–19:20 ◎ピラcore 小割	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 小割		18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 谷口	18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 谷口	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 宮村	18:50–19:40 ◎ピラA+ 薮木	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 宮村	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 平田		18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 小割	18:50–19:20 ◎ピラRefBody 山根	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 小割	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 谷口	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 薮木	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 山根		18:50–19:20 ◎ピラHipLine 小割	18:30–19:00 ◎ピラPerBackBody 薮木	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 平田	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 宮村	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 山根
	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 平田	19:40–20:30 ◎ピラJumpM 薮木	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 薮木	19:30–20:20 ◎ピラB&A+ 小割		19:40–20:10 ◎ピラHipLine 平田	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 谷口	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 薮木	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 宮村	19:40–20:10 ◎ピラcore 山根	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 山根		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 山根	19:40–20:10 ◎ピラcore 山根	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 小割	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 山根	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 谷口	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 小割		19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 宮村	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 薮木	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 谷口	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 宮村	20:00–20:30 ◎ピラControlF 小玉
	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 薮木	20:50–21:20 ◎ピラChestSR 小玉	20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 薮木			20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 平田	20:50–21:20 ◎ピラHipLine 小割	20:30–21:20 ◎ピラA+ 薮木	20:50–21:20 ◎ピラPerBackBody 薮木	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 小割			20:30–21:20 ◎ピラLower+ 小割	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 小割	20:50–21:20 ◎ピラcore 山根	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 山根	20:50–21:20 ◎ピラPerBackBody 谷口			20:30–21:20 ◎ピラLower+ 小割	20:30–21:20 ◎ピラA+ 谷口	20:50–21:20 ◎ピラChestSR 谷口	20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 宮村	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 小玉

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
10:30–11:15 Power Basic 平田		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 數木	10:30–11:00 ◎ピラControlF 平田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山根	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 宮村
			11:30–12:00 ◎ピラStretchC 平田		11:30–12:00 ◎ピラTotalBody 宮村
11:40–12:30 ◎ピラLower+ 平田		11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 數木		11:50–12:20 ◎ピらcore 山根	
		12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 平田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 小割	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 數木	12:30–13:20 ◎ピラA+ 數木
13:00–13:30 ◎ピラPerBackBody 谷口					
			13:40–14:10 ◎ピらcore 小割		
14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 谷口		13:50–14:35 Boost Upper&Lower 平田		13:50–14:40 ◎ピラJumpM 數木	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 山根
	定休日				
15:00–15:50 ◎ピラB+ 數木				15:10–15:55 Power Waist Shape 平田	15:10–15:55 Boost Upper&Lower 山根
16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 數木				16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 小割	
			16:50–17:20 ◎ピラRefBody 平田		
17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 平田		17:50–18:20 ◎ピらcore 山根	17:40–18:25 Boost Upper&Lower 宮村	17:40–18:10 ◎ピラControlF 平田	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 平田
18:40–19:10 ◎ピラChestSR 宮村		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 山根	18:50–19:20 ◎ピラControlF 小玉	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 平田	18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 平田
19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 宮村		19:50–20:20 ◎ピラChestSR 宮村	19:40–20:10 ◎ピラTotalBody 宮村	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 小割	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 小玉
		20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 山根	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 小玉		20:30–21:20 ◎ピラJumpM 平田

【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	◎ピら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	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+