2026年6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06月03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(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)	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	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
	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 藪木	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 宮村	10:30–11:00 ◎ピラcore 山根	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 平田	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小割	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 藪木	定休日	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 平田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藪木	10:30–11:00 ◎ピラStretchC 藪木	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 平田	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 平田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 西川	定休日	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 西川	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 西川	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 小割	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 平田	10:30–11:00 ◎ピラChestSR 宮村	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 西川	定休日	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 平田	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 小割	10:30–11:00 ◎ピラcore 山根
	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 平田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小割	11:30–12:00 ◎ピラStretchC 山根	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 西川	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 小割	11:30–12:15 Strong Back&Arms 藪木		11:50–12:20 ◎ピラcore 山根	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 平田	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 西川	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 小割	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 平田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西川		11:30–12:00 ◎ピラStretchC 藪木	11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 小割	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小割	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 堀川	11:30–12:00 ◎ピラHipLine 宮村	11:50–12:40 ◎ピラB+ 小玉		11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 小割	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 小割	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 西川
	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 平田	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 宮村	12:30–13:15 Strong Hip&Legs 西川	12:50–13:40 ◎ピラA+ 小玉	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 山根	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 小玉		12:50–13:20 ◎ピラChestSR 西川	12:50–13:35 Strong Back&Arms 平田	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 藪木	13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 宮村	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 小割	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 小割		12:30–13:20 ◎ピラLower+ 平田	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 小割	13:10–13:40 ◎ピラControlF 藪木	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 平田	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 小割	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 山根		12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 山根	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 藪木	12:50–13:20 ◎ピラChestSR 西川
	14:10–14:40 ◎ピラControlF 藪木	13:50–14:20 ◎ピラRefCore 宮村	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 山根	14:10–14:40 ◎ピラRefBody 小玉	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 山根	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 小玉		13:50–14:20 ◎ピラHipLine 平田		13:40–14:10 ◎ピラRefBody 藪木	14:00–14:30 ◎ピラStretchC 平田	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 平田	14:10–14:40 ◎ピラControlF 藪木		13:50–14:20 ◎ピラBackStyle 西川	13:50–14:35 Power Basic 小玉	14:10–14:40 ◎ピラHipLine 小割		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 藪木	14:10–14:55 Power Waist Shape 平田			14:10–15:00 ◎ピラJumpM 藪木	13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 宮村
			15:00–15:50 ◎ピラB&A+ 小割		15:10–15:40 ◎ピラPerBackBody 平田	15:30–16:00 ◎ピラControlF 藪木		14:50–15:40 ◎ピラUpper+ 平田			15:00–15:30 ◎ピラHipLine 小割	15:10–15:40 ◎ピラcore 山根	15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 小割			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 小割	15:10–15:55 Strong Hip&Legs 西川			15:20–15:50 ◎ピラBackStyle 山根				
	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 山根	17:10–17:40 ◎ピラHipLine 小割			17:20–17:50 ◎ピラHipLine 宮村	16:30–17:20 ◎ピラA+ 小玉				16:30–17:15 Power Waist Shape 山根			16:30–17:20 ◎ピラLower+ 宮村		16:30–17:00 ◎ピラControlF 平田				17:10–18:00 ◎ピラLower+ 小割	16:20–17:10 ◎ピラA+ 小玉				
	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 山根		17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 小割	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 小玉		17:50–18:40 ◎ピラLower+ 宮村		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 山根	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 小玉	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 宮村	17:40–18:10 ◎ピラControlF 藪木	17:30–18:15 Power Waist Shape 山根	17:50–18:20 ◎ピラBackStyle 西川		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 藪木	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 藪木	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 藪木	17:40–18:10 ◎ピラHipLine 小割		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 平田		17:40–18:10 ◎ピラControlF 西川	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 宮村	17:30–18:00 ◎ピラStretchC 山根
	18:50–19:35 Strong Back&Arms 平田	18:10–18:55 Power Waist Shape 小割	18:50–19:20 ◎ピラChestSR 西川	18:50–19:20 ◎ピラHipLine 平田	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 山根	19:00–19:30 ◎ピラBackStyle 小割		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 山根	18:50–19:40 ◎ピラA+ 小玉	18:30–19:00 ◎ピラcore 山根	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 平田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 小割	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 藪木		18:30–19:00 ◎ピラChestSR 宮村	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 藪木	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 宮村	18:30–19:20 ◎ピラJumpM 平田	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 小割	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小玉		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 小玉	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 宮村	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 宮村
	20:00–20:30 ◎ピラcore 山根	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 平田	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 宮村	19:40–20:25 Power Basic 藪木	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 平田	19:50–20:20 ◎ピラHipLine 小割		19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 西川	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 山根	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 西川	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 藪木	19:50–20:20 ◎ピラStretchC 山根	19:30–20:15 Power Basic 藪木		19:20–20:05 Strong Back&Arms 藪木	19:20–20:10 ◎ピラA+ 小玉	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 藪木	19:40–20:10 ◎ピラChestSR 西川	19:30–20:15 Power Basic 藪木	19:50–20:20 ◎ピラControlF 平田		19:40–20:10 ◎ピラChestSR 小玉	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 小割	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 西川
	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 西川	20:50–21:20 ◎ピラControlF 平田	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 小割	20:50–21:20 ◎ピラControlF 藪木	20:30–21:20 ◎ピラB&A+ 平田			20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 小割	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 山根	20:30–21:20 ◎ピラB+ 山根	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 藪木	20:50–21:20 ◎ピラChestSR 宮村			20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 平田	20:30–21:20 ◎ピラLower+ 小玉	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 西川	20:30–21:20 ◎ピラUpper+ 西川	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 藪木			20:30–21:15 Boost Upper&Lower 山根	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 藪木	20:50–21:20 ◎ピラBackStyle 山根

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
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 西川	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 薮木	10:30-11:00 ◎ピラControlF 平田	定休日	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 薮木	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 山根
11:50-12:20 ◎ピラControlF 薮木	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 小割	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 宮村		11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 宮村	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 平田
12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 小割	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 西川	12:50-13:20 ◎ピラStretchC 山根		12:50-13:20 ◎ピラControlF 薮木	12:50-13:20 ◎ピラHipLine 平田
14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 宮村	14:10-14:40 ◎ピラStretchC 薮木	13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 小割			13:50-14:40 ◎ピラB+ 宮村
15:10-15:40 ◎ピラBackStyle 西川		15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 山根			15:10-16:00 ◎ピラH&L+ 宮村
		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 山根			
17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 薮木	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 薮木	17:30-18:15 Strong Back&Arms 平田		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 小玉	17:20-18:05 Power Waist Shape 山根
18:30-19:15 Strong Back&Arms 薮木	18:40-19:10 ◎ピラBackStyle 小割	18:40-19:30 ◎ピラJumpM 平田		18:30-19:20 ◎ピラA+ 小玉	18:30-19:00 ◎ピラChestSR 西川
19:40-20:10 ◎ピラHipLine 小割	19:40-20:25 Power Basic 薮木	19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 小割		19:40-20:10 ◎ピラBackStyle 西川	19:20-20:10 ◎ピラA+ 平田
20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 小割	20:50-21:20 ◎ピラChestSR 西川			20:35-21:20 Power Waist Shape 小玉	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 山根

【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
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

レッスン後10分講座

【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+