

2026年10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10月22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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)			
	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			
				定休日							定休日							定休日									
	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 西川	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 久村	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 数木		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 平田	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 西川	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 久村	10:30-11:00 SP 数木	10:30-11:15 Power Basic 平田	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 西川		10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 数木	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 久村	10:30-11:00 SP 角南	10:30-11:00 Rin-Ballet 平田	10:30-11:20 ◎ヒラJumpM 平田	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 井上		10:30-11:00 SP 西川	10:30-11:15 Power Basic 西川	10:30-11:20 ◎ヒラChestSR 西川	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 数木	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 角南	10:30-11:00 ◎ヒラHipLine 平田			
	11:50-12:20 SP 西川	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 久村	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 西川		11:50-12:20 SP 平田	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 久村	11:50-12:35 Ex45ヒラRefBody 小玉	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 角南	11:40-12:10 SP 平田	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 西川		11:30-12:15 Strong Hip&Legs 井上	11:50-12:20 SP 数木	11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 井上	11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 平田	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 平田	11:50-12:35 Power Waist Shape 井上		11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 井上	11:40-12:10 ◎ヒラHipLine 数木	11:30-12:00 ◎ヒラControlF 西川	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 数木	11:50-12:20 SP 角南	11:30-12:00 SP 井上			
	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 平田	13:10-13:40 SP 角南	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 久村		12:50-13:40 ◎ヒラJumpM 数木	12:50-13:20 SP 西川	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 久村	12:30-13:20 ◎ヒラA+ 数木	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 久村	13:10-13:40 SP 数木		12:40-13:10 SP 角南	12:50-13:20 Rin-Ballet 平田	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 井上	12:50-13:20 SP 西川	13:00-13:30 ◎ヒラStretchC 平田	13:10-13:55 Strong Back&Arms 西川		12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 井上	13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 西川	13:50-14:20 ◎ヒラControlF 西川	14:00-14:30 SP 平田	13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 西川	13:50-14:20 SP 西川			
	14:10-14:55 Power Waist Shape 平田	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 久村	14:10-14:55 Power Waist Shape 数木		14:10-14:40 ◎ヒラStretchC 平田	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 久村	14:20-14:50 SP 角南	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 数木	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 平田	15:10-15:55 Power Waist Shape 角南		15:00-15:50 ◎ヒラWaist+ 井上	15:10-15:40 ◎ヒラHipLine 角南	15:20-15:50 SP 平田	15:00-15:50 ◎ヒラB+ 平田	16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 角南	16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 井上		16:50-17:20 ◎ヒラBackStyle 角南	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 久村	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 数木	17:20-18:10 ◎ヒラChestSR 数木	17:40-18:10 ◎ヒラA+ 平田				
	15:50-17:20 ◎ヒラPerBackBody 西川	17:20-17:50 SP 角南	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 久村		16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 井上	16:50-17:20 ◎ヒラBackStyle 角南	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 久村	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 平田	17:40-18:10 SP 数木	17:40-18:10 SP 数木		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 久村	17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 数木	17:20-17:50 SP 数木	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 久村	17:20-17:50 SP 井上	17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 平田	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 角南	17:20-18:05 Power Waist Shape 井上	17:40-18:10 SP 平田	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 西川	18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 平田					
	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 平田	18:20-19:05 Power Basic 西川	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 久村		17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 数木	17:40-18:10 SP 西川	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 平田	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 久村	17:40-18:10 SP 数木	17:40-18:10 SP 数木		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 久村	17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 数木	17:20-17:50 SP 数木	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 久村	17:20-17:50 SP 井上	17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 平田	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 角南	17:20-18:05 Power Waist Shape 井上	17:40-18:10 SP 平田	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 西川	18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 平田					
	18:50-19:20 Cardio Reform Blast 平田	18:20-19:05 Power Basic 西川	19:00-19:30 SP 平田	18:30-19:00 SP 数木	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 久村	18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 久村	18:30-19:00 SP 西川	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 久村	18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 角南	18:40-19:10 SP 井上	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 久村	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 西川	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 平田	18:50-19:40 ◎ヒラB+ 西川	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 角南	18:30-19:20 ◎ヒラStretchC 平田	18:50-19:40 ◎ヒラA+ 数木	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 井上	18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 角南	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 井上	18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 平田						

[illegible]

定休日

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody 【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分

【SP-特別レッスン】		👑=トップインストラクター	
レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
1(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
2(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
2(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
3(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
3(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
5(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
5(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
6(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
6(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
7(水) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
8(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
8(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
9(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
9(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
10(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
10(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
12(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
12(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
13(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
13(火) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
14(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
14(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
15(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
15(木) 20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
16(金) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
16(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
17(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
17(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
19(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
20(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
21(水) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
21(水) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
22(木) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
22(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平田衣絵
23(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
23(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
24(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
24(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
26(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
26(月) 20:50-21:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
27(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
27(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
28(水) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ
28(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
29(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
29(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
30(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	葦木みゆ

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	20:50-21:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井上未海
31(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜
31(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	角南晴菜

… 常温レッスン

… 体験レッスン予約可能

… 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

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

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+

