2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 香椎店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月24日02:01 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)
	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	-
☀	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大久保	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 米田	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 米田	09:30-10:20 ◎ピラB+ 大久保	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大久保	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 大久保	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 山口	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山口	09:30-10:20 ◎ピラB+ 米田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大久保	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大久保	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 米田	定休日
☀	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 大久保	10:50-11:40 ◎ピラB+ 米田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 米田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大久保	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 宮本	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 大久保		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 米田	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山口	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 山口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山口	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 大久保	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 大久保	
☀	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 宮本	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 宮地	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 宮地	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 米田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山口	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 宮地		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 米田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 宮本	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 山口	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 山口	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 宮地	11:40-12:30 ◎ピラB+ 大久保	
☀	13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 大久保		13:30-14:00 ◎ピラcore 山口			13:00-13:50 ◎ピラLower+ 宮地		13:10-13:40 ◎ピラcore 山口	13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 山口	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 米田	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 宮本		13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 宮地	
☀						14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 米田		14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 宮地					14:20-15:10 ◎ピラLower+ 宮地	
☀			15:30-16:20 ◎ピラLower+ 宮地			15:40-16:30 ◎ピラB+ 米田			15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 大久保	16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 宮地			15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 米田	
☀		17:20-17:50 ◎ピラRefCore 米田			17:00-17:30 ◎ピラcore 山口	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 山口			17:40-18:10 ◎ピラRefBody 宮地	17:20-17:50 ◎ピラTotalBody 山口	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 山口	17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 宮地	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 宮本	
🌙	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 宮本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 大久保	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 宮本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 山口	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 宮地			18:20-19:10 ◎ピラLower+ 宮地	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 宮本	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 米田	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 宮本	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 宮地		
🌙	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 大久保	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 大久保	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 山口	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 宮地	19:40-20:30 ◎ピラB+ 米田			19:40-20:30 ◎ピラB+ 大久保	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 宮地	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 宮地	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 米田	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 大久保		
🌙	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 大久保	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 宮本	21:00-21:50 ◎ピラB+ 山口	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 宮地	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 米田			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 宮地	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大久保	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 宮地	21:00-21:50 ◎ピラB+ 米田	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 宮本		

	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
☀	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 宮地	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宮本	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 宮地	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 大久保	09:30-10:20 ◎ピラB+ 宮本	08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 宮地	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 米田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大久保	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山口
☀	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 大久保	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮本	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 宮地	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮地	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 宮地	09:20-10:10 ◎ピラB+ 大久保		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮本	10:50-11:40 ◎ピラB+ 大久保	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 山口
☀	12:10-13:00 ◎ピラB+ 大久保	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 山口	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 米田	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 宮地	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 宮地	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 米田				
☀		13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 山口				12:00-12:30 ◎ピラRefBody 宮地		12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 宮本	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 大久保	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 宮地
☀			13:30-14:20 ◎ピラLower+ 米田			13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 大久保		13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 米田	13:30-14:00 ◎ピラcore 山口	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 宮地
☀						14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 宮地				
☀	15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 宮地					15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 大久保				
☀		16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 大久保								
☀	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 米田		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山口		17:40-18:10 ◎ピラRefBody 宮本	17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 宮本		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 山口	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮本	
🌙	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 宮本	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 米田	18:40-19:10 ◎ピラcore 山口	18:20-19:10 ◎ピラB+ 山口	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 宮本			18:40-19:10 ◎ピラRefBody 宮地	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 山口	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 宮地
🌙	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 米田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 米田	19:40-20:30 ◎ピラB+ 米田	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 山口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 大久保			19:40-20:30 ◎ピラLower+ 宮地	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 山口	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 大久保
🌙	21:00-21:50 ◎ピラB+ 米田	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 大久保	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 米田	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 米田	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 大久保			21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 山口	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 宮本	21:00-21:50 ◎ピラB+ 大久保

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
		08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 宮本	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 宮地	09:30-10:20 ◎ピラB+ 宮本	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 大久保				
10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 宮本	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 宮地	10:40-11:30 ◎ピラB+ 大久保				
12:10-13:00 ◎ピラB+ 宮本	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 山口	12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 山口				
		13:20-14:10 ◎ピラLower+ 大久保				
		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 山口				
15:30-16:20 ◎ピラLower+ 大久保						
		16:00-16:30 ◎ピラTotalBody 山口				
		17:00-17:30 ◎ピラcore 宮本				
18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 山口	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 宮地					
19:40-20:30 ◎ピラB+ 大久保	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 山口					
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 大久保	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 宮地					

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30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+