2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 香椎店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月30日02:03 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
				08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 今山							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 小山							08:00–08:30 ◎ピラChestSR 原						
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三塩	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 宮本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 原	09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 今山		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 今山	09:30–10:15 Power Waist Shape 今山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 今山	09:30–10:15 Strong Back&Arms 今山	09:20–09:50 ◎ピラRefCore 小山		09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 三塩	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三塩	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 原	09:30–10:20 ◎ピラB+ 原	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 宮本	09:00–09:45 Power Waist Shape 原		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 今山	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小山	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 原	09:30–10:15 Strong Back&Arms 小山	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 今山
											10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 宮本				10:30–11:00 ◎ピラChestSR 原		10:30–11:00 ◎ピラcore 宮本	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 三塩			10:30–11:15 Strong Hip&Legs 小山	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 原		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 今山
	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 三塩	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 宮本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 原	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 原		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 小山	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 今山	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 今山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 今山	10:50–11:40 ◎ピラB+ 今山	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 三塩		10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 三塩	10:50–11:35 Power Basic 三塩	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 三塩	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 原	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 今山	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 三塩		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 今山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三塩	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 小山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 小山	11:30–12:15 Power Basic 小山
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 三塩		12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 小山	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 三塩		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 今山	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 小山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小山	12:10–12:40 ◎ピラcore 宮本	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 三塩	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 三塩		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 宮本	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 原	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 三塩	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 三塩	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 原	13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 小山		12:10–12:40 ◎ピラcore 宮本		12:50–13:40 ◎ピラB+ 小山	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 三塩	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 小山
	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 原	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 三塩		13:20–14:10 ◎ピラB&A+ 三塩		12:10–13:00 ◎ピラTotalBody 宮本	13:30–14:15 Strong Back&Arms 小山	12:50–13:40 ◎ピラRefBody 今山	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 三塩	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 原	14:00–14:45 Power Basic 原		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 宮本	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 原	13:30–14:20 ◎ピラcore 宮本	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 三塩	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 三塩	14:20–14:50 ◎ピラPerBackBody 原		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 宮本		13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 小山		
	13:30–14:00 ◎ピラRefBody 原		15:00–15:30 ◎ピラRefCore 三塩	14:40–15:25 Boost Upper&Lower 小山			15:30–16:00 ◎ピラChestSR 原	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 三塩		16:00–16:30 ◎ピラRefCore 原	15:20–16:05 Strong Hip&Legs 小山			15:30–16:00 ◎ピラRefBody 三塩	15:30–16:00 ◎ピラcore 宮本	15:00–15:45 Boost Upper&Lower 小山		15:20–15:50 ◎ピラStretchC 宮本			15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 小山		
	15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 原			16:00–16:30 ◎ピラChestSR 原							16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 三塩							16:20–17:05 Boost Upper&Lower 今山					
		17:20–18:10 ◎ピラB+ 小山	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 小山	17:00–17:50 ◎ピラB+ 三塩		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 原	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 小山	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 三塩					17:20–18:05 Strong Hip&Legs 小山	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 小山	17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 宮本		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 原	17:40–18:30 ◎ピラB+ 小山		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 三塩	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 三塩	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 今山	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 今山	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 原
	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 今山	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 小山	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 小山			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 原	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 原	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 今山	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 原	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 今山	18:00–18:30 ◎ピラChestSR 原		18:40–19:10 ◎ピラRefCore 小山	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小山	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 宮本	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 今山	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 原			18:25–19:10 Power Waist Shape 三塩	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 今山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 今山	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 原
	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 宮本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 今山	19:40–20:25 Power Basic 三塩			20:00–20:30 ◎ピラcore 宮本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 宮本	19:45–20:35 ◎ピラB+ 小山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 三塩	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 原			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 今山	20:00–20:30 ◎ピラcore 宮本	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 今山	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 今山			20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 原	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 小手川	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小手川	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 原	20:00–20:30 ◎ピラStretchC 宮本
	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 宮本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 今山	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 三塩			21:00–21:30 ◎ピラStretchC 宮本	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 宮本	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 小山	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 三塩	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 原			21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 今山	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 宮本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 今山	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 小山	21:00–21:50 ◎ピラB+ 今山			21:00–21:30 ◎ピラChestSR 原	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 小手川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小手川	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 原	21:00–21:30 ◎ピラHipLine 宮本

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
08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 今山	定休日			08:00–08:50 ◎ピラLower+ 今山	
09:20–10:05 Strong Hip&Legs 今山		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 今山	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 小手川	09:20–10:05 Strong Back&Arms 今山	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小山
10:40–11:10 ◎ピラTotalBody 小山		10:30–11:15 Power Waist Shape 今山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 小手川	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 原	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 小山
11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 原		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 小手川	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 今山	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 原	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 三塩
13:00–13:50 ◎ピラLower+ 今山		13:10–14:00 ◎ピラLower+ 小手川	13:30–14:20 ◎ピラB+ 今山	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 小手川	12:50–13:35 Power Basic 三塩
14:20–15:10 ◎ピラB&A+ 小山				14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 小山	
15:40–16:25 Power Basic 三塩		15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 小山		15:20–16:05 Boost Upper&Lower 小山	
17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 原			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 三塩	16:50–17:40 ◎ピラB+ 三塩	17:20–18:05 Power Waist Shape 原
18:00–18:30 ◎ピラChestSR 原		18:25–19:10 Strong Hip&Legs 小山	18:45–19:35 ◎ピラUpper+ 三塩	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 三塩	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 原
		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 三塩	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 小山		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 小手川
		21:00–21:50 ◎ピラLower+ 三塩	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 小山		21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 小手川

【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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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+