2026年4月レッスンスケジュール Rintosull マリンプラザあがり浜店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14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(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 ◎ビラUpper+ 田場							08:00–08:50 ◎ビラH&L+ 進							08:00–08:50 ◎ビラB+ 長嶺						
	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 田場	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 田場	09:30–10:20 ◎ビラB+ 田場	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 進		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 進	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 田場	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長嶺	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 長嶺	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 神里		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 田場	09:30–10:00 ◎ビラControlF 神里	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 神里	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 田場	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 長嶺	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 長嶺		09:30–10:00 ◎ビラControlF 神里	09:30–10:20 ◎ビラB+ 神里	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 田場	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田場
	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 田場	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 大城	11:00–11:50 ◎ビラB&A+ 田場	11:00–11:50 ◎ビラB+ 長嶺		11:00–11:30 ◎ビラRefBody 田場	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 進	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 大城	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 長嶺	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 長嶺 11:50–12:20 ◎ビラRefCore 神里	10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 長嶺		11:00–11:30 ◎ビラRefCore 金城瞳南	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 大城	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 進	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 田場	11:00–11:30 ◎ビラRefBody 長嶺	10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 田場		10:40–11:30 ◎ビラLower+ 神里	11:00–11:50 ◎ビラWaist+ 神里	11:00–11:30 ◎ビラRefCore 大城	10:50–11:40 ◎ビラB+ 田場	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 田場
	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 神里	12:10–13:00 ◎ビラB+ 神里	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 神里		定休日	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 進	12:30–13:00 ◎ビラRefBody 進	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 長嶺 13:50–14:20 ◎ビラRefBody 長嶺	12:10–13:00 ◎ビラB+ 進		14:20–15:10 ◎ビラB+ 長嶺	定休日	12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 大城 13:20–14:10 ◎ビラWaist+ 金城瞳南	12:10–13:00 ◎ビラB+ 田場	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 長嶺	12:30–13:00 ◎ビラRefCore 大城 13:30–14:00 ◎ビラRefBody 進	12:10–13:00 ◎ビラB+ 進	14:20–14:50 ◎ビラControlF 神里	定休日	12:10–13:00 ◎ビラB+ 大城	12:30–13:20 ◎ビラUpper+ 田場	12:00–12:50 ◎ビラLower+ 進	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 長嶺	12:20–13:10 ◎ビラH&L+ 進
				14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 田場 15:50–16:20 ◎ビラStretchC 神里				16:55–17:25 ◎ビラRefCore 大城		15:50–16:20 ◎ビラControlF 神里			16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 大城					15:30–16:20 ◎ビラLower+ 神里					
		17:00–17:30 ◎ビラRefBody 田場		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 大城		16:40–17:30 ◎ビラB+ 神里				17:00–17:50 ◎ビラLower+ 大城			17:00–17:30 ◎ビラRefBody 金城瞳南					17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 田場					
	18:00–18:50 ◎ビラLower+ 進	18:00–18:50 ◎ビラWaist+ 大城	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 大城			18:00–18:50 ◎ビラLower+ 大城	18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 神里	18:00–18:50 ◎ビラB+ 神里	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 進	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 大城			18:00–18:30 ◎ビラRefCore 長嶺	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 田場	18:00–18:30 ◎ビラStretchC 神里	18:00–18:50 ◎ビラB+ 大城	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 田場		18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 田場	18:00–18:30 ◎ビラRefCore 大城	18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 神里	18:20–18:50 ◎ビラRefCore 大城	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 長嶺
	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 長嶺	19:30–20:20 ◎ビラB+ 進	19:30–20:00 ◎ビラRefCore 大城			19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 大城	19:30–20:00 ◎ビラStretchC 神里	19:30–20:20 ◎ビラLower+ 神里	19:10–20:00 ◎ビラB+ 大城	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 進			19:10–20:00 ◎ビラWaist+ 進	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 長嶺	19:10–20:00 ◎ビラLower+ 大城	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 大城	19:30–20:20 ◎ビラB+ 進		19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 田場	19:10–20:00 ◎ビラB+ 神里	19:30–20:20 ◎ビラWaist+ 進	19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 長嶺	19:30–20:00 ◎ビラRefCore 進
	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 進	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 進	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 神里			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 神里	20:40–21:30 ◎ビラH&L+ 田場	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 大城	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 大城	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 進			20:40–21:30 ◎ビラLower+ 進	21:00–21:50 ◎ビラB+ 長嶺	20:40–21:30 ◎ビラWaist+ 大城	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 神里	21:00–21:30 ◎ビラControlF 神里		21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 長嶺	20:40–21:30 ◎ビラB&A+ 田場	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 神里	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 神里	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 大城

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
08:00–08:30 ◎ピラStretchC 神里				08:00–08:50 ◎ピラWaist+ 大城	
09:10–10:00 ◎ピラB&A+ 長嶺		09:30–10:20 ◎ピラB+ 長嶺	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 大城	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 神里	09:30–10:20 ◎ピラB+ 神里
10:40–11:30 ◎ピラLower+ 進		11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 長嶺	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 大城	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 田場	11:00–11:30 ◎ピラControlF 神里
14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 長嶺	定休日	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 金城綾音 13:50–14:20 ◎ピラStretchC 神里	12:10–13:00 ◎ピラB&A+ 長嶺	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 神里	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 田場
15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 大城		16:30–17:00 ◎ピラRefCore 金城綾音		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 長嶺	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 長嶺
17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 田場		17:30–18:20 ◎ピラB&A+ 金城綾音	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 長嶺	17:10–18:00 ◎ピラB+ 大城	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 長嶺
		19:00–19:50 ◎ピラB+ 進	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 進		19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 大城
		20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 進	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 進		20:40–21:30 ◎ピラB+ 大城

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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ControlF	Control Flow	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）

【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+