2026年5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05月30日02:00 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24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	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	－
	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 進	08:30–09:20 ◎ピラB+ 神里	定休日	08:30–09:00 ◎ピラControlF 清島	08:30–09:20 ◎ピラB+ 大城	08:30–09:00 ◎ピラChestSR 進	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 清島	09:00–09:50 ◎ピラB+ 進	08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 長嶺	定休日	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 長嶺	09:00–09:30 ◎ピラRefCore 進	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 清島	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 清島	09:00–09:50 ◎ピラB+ 大城	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 清島	定休日	09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 進	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 進	09:00–09:30 ◎ピラControlF 進	09:00–09:50 ◎ピラB+ 名渡山	09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 神里	08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 名渡山	定休日
	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 神里	09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 神里		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 清島	09:50–10:20 ◎ピラStretchC 田場	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 進	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 清島	10:20–10:50 ◎ピラControlF 清島	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 清島		10:20–10:50 ◎ピラStretchC 長嶺	10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 進	10:20–11:10 ◎ピラB+ 田場	10:20–10:50 ◎ピラRefBody 清島	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大城	09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 長嶺		10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 進	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 名渡山	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 金城	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大城	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 神里	09:50–10:40 ◎ピラB+ 神里	
	11:20–11:50 ◎ピラControlF 神里	11:10–11:40 ◎ピラChestSR 長嶺		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 長嶺	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 長嶺	10:50–11:40 ◎ピラB+ 大城	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 進	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 進	10:50–11:40 ◎ピラB+ 清島		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 清島	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 清島	11:40–12:10 ◎ピラControlF 田場	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 大城	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 長嶺	11:10–11:40 ◎ピラRefBody 長嶺		11:40–12:10 ◎ピラRefCore 清島	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 神里	11:20–11:50 ◎ピラRefBody 金城	11:40–12:10 ◎ピラRefCore 大城	11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 名渡山	11:10–11:40 ◎ピラRefBody 神里	
	12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 清島	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 進		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 長嶺	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 大城	12:10–12:40 ◎ピラControlF 田場		12:40–13:10 ◎ピラStretchC 清島	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 長嶺		12:40–13:10 ◎ピラRefCore 清島	12:40–13:10 ◎ピラPerBackBody 進	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 清島	12:40–13:30 ◎ピラB+ 大城	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 長嶺	12:10–13:00 ◎ピラB+ 大城		12:40–13:30 ◎ピラB+ 清島	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 名渡山		12:40–13:10 ◎ピラChestSR 進	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 名渡山	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 名渡山	
	15:20–16:10 ◎ピラWaist+ 大城				15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 長嶺	15:20–15:50 ◎ピラStretchC 田場			15:20–15:50 ◎ピラControlF 田場							15:30–16:00 ◎ピラStretchC 田場							15:30–16:00 ◎ピラStretchC 清島	
	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 大城				16:50–17:20 ◎ピラControlF 田場	16:20–17:10 ◎ピラB+ 大城			16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 清島							16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 大城							16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 大城	
	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 進			17:00–17:30 ◎ピラRefBody 清島				17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 大城				17:00–17:30 ◎ピラPerBackBody 長嶺						17:00–17:50 ◎ピラLower+ 大城	17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 神里					
											17:20–18:10 ◎ピラB+ 大城		17:20–17:50 ◎ピラStretchC 田場	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 田場	17:20–18:10 ◎ピラB+ 田場					17:20–17:50 ◎ピラRefCore 大城	17:20–18:10 ◎ピラH&L+ 清島		
	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 神里	18:00–18:30 ◎ピラRefCore 長嶺		18:00–18:30 ◎ピラStretchC 進	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 清島	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 長嶺	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 田場	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 大城	17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 長嶺		18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 長嶺		18:20–19:10 ◎ピラB+ 清島			17:50–18:20 ◎ピラRefCore 大城				18:00–18:50 ◎ピラLower+ 大城			17:50–18:20 ◎ピラRefCore 大城	
		19:00–19:50 ◎ピラLower+ 進		19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 進	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 清島	19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 長嶺	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 大城		19:00–19:30 ◎ピラStretchC 田場		18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 長嶺			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 進	18:40–19:10 ◎ピラControlF 田場	18:50–19:40 ◎ピラH&L+ 田場		18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 大城	18:20–19:10 ◎ピラB+ 清島		18:20–19:10 ◎ピラB+ 名渡山	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 清島	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 清島	
	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 清島							19:40–20:10 ◎ピラRefCore 田場			19:20–20:10 ◎ピラWaist+ 大城	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 長嶺		20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 進	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 進			19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山城	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 清島	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 清島	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 進	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 大城		
	20:40–21:30 ◎ピラB+ 清島						20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 長嶺	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 田場			20:00–20:30 ◎ピラControlF 田場	20:40–21:30 ◎ピラB+ 大城	20:40–21:30 ◎ピラLower+ 長嶺	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 田場	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 進			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 山城	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 神里		20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 進	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大城		
							21:20–21:50 ◎ピラRefCore 長嶺				21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 大城									21:00–21:50 ◎ピラB+ 神里				

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31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	–
09:00–09:50 ◎ピラB&A+ 清島	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 神里	09:00–09:50 ◎ピラB+ 米川	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 米川	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 大城	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 清島	定休日
10:20–11:10 ◎ピラB+ 清島	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 山城	10:20–10:50 ◎ピラStretchC 神里	10:20–11:10 ◎ピラB+ 大城	10:20–10:50 ◎ピラRefCore 大城	09:50–10:40 ◎ピラB+ 大城	
11:40–12:10 ◎ピラRefCore 山城	●11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 大城	11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 進	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 大城	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 清島	11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 大城	
12:40–13:10 ◎ピラRefBody 山城	12:40–13:10 ◎ピラStretchC 神里	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 米川		12:40–13:10 ◎ピラControlF 清島	12:30–13:00 ◎ピラControlF 清島	
	13:40–14:10 ◎ピラControlF 清島					
					15:30–16:00 ◎ピラChestSR 進	
					16:30–17:20 ◎ピラLower+ 神里	
17:20–18:10 ◎ピラB+ 大城	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 大城	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 清島	17:00–17:50 ◎ピラB+ 神里	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 神里	17:50–18:20 ◎ピラControlF 神里	
18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 進	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 清島	18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 進	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 進	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 神里	18:50–19:40 ◎ピラB+ 進	
20:00–20:30 ◎ピラRefCore 進	20:00–20:50 ◎ピラB+ 清島	19:40–20:10 ◎ピラStretchC 進	19:40–20:10 ◎ピラRefCore 進	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 山城		
21:00–21:50 ◎ピラLower+ 大城	21:20–21:50 ◎ピラRefCore 大城	20:40–21:30 ◎ピラB&A+ 清島	20:40–21:30 ◎ピラH&L+ 神里	21:00–21:50 ◎ピラB+ 神里		

【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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	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）

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+