2026年3月レッスンスケジュール Rintosull ゆめタウン筑紫野店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月31日02:10 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。

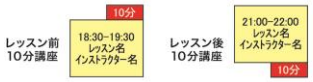
	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	－
		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 笹山	10:30–11:20 ◎ビラB+ 高橋	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 笹山	10:30–11:20 ◎ビラB+ 後藤	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 高橋		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 笹山	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 高橋	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 後藤	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中島	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 石井	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 高橋		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 後藤	10:30–11:20 ◎ビラB+ 石井	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高橋	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 笹山	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 高橋	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 中島		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 石井	
		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中島	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 高橋	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 後藤	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 笹山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中島	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 中島		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 石井	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中島	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 後藤	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 笹山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中島	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 後藤		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 高橋	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 高橋	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 中島	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 高橋	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 石井	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 石井		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 笹山	
		13:10–14:00 ◎ビラB+ 後藤		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 笹山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 高橋		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 中島		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 笹山	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 笹山	12:50–13:40 ◎ビラB+ 高橋	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 後藤	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 笹山	12:50–13:40 ◎ビラB+ 高橋		13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 笹山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 後藤		13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 笹山	12:50–13:40 ◎ビラB+ 高橋	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 笹山		13:10–13:40 ◎ビラRefCore 後藤	
				14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 高橋	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 高橋		13:50–14:40 ◎ビラLower+ 後藤					14:30–15:20 ◎ビラWaist+ 中島	14:10–15:00 ◎ビラB+ 後藤	14:10–15:00 ◎ビラLower+ 後藤						14:10–14:40 ◎ビラRefCore 石井	14:30–15:00 ◎ビラControlF 石井			
						15:00–15:50 ◎ビラLower+ 後藤	15:10–16:00 ◎ビラUpper+ 後藤							15:30–16:00 ◎ビラRefCore 中島		15:20–15:50 ◎ビラControlF 石井			15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 中島	15:10–16:00 ◎ビラLower+ 中島				
		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 高橋		16:10–17:00 ◎ビラH&L+ 笹山		16:20–16:50 ◎ビラRefCore 中島	16:30–17:20 ◎ビラH&L+ 高橋		16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 笹山	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 笹山	16:00–16:50 ◎ビラB+ 後藤	16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 笹山	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 笹山	16:30–17:20 ◎ビラLower+ 中島		16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 笹山	16:20–17:10 ◎ビラLower+ 後藤		16:20–17:10 ◎ビラB+ 石井		16:20–17:10 ◎ビラLower+ 後藤	16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 笹山	
		17:40–18:10 ◎ビラRefCore 中島	17:30–18:20 ◎ビラB+ 後藤	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 高橋	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 笹山	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 中島	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 中島		17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中島	17:50–18:40 ◎ビラLower+ 高橋	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 高橋	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 後藤	17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 後藤	17:50–18:20 ◎ビラRefBody 石井		17:30–18:20 ◎ビラB+ 後藤	17:40–18:10 ◎ビラRefCore 高橋	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 後藤	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 高橋	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 石井	17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 笹山		17:40–18:30 ◎ビラLower+ 石井	
		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高橋	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 高橋	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 高橋	18:40–19:30 ◎ビラB+ 中島	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 後藤	19:10–19:40 ◎ビラRefCore 中島		18:40–19:30 ◎ビラB+ 石井	19:10–19:40 ◎ビラRefCore 石井	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石井	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 笹山	19:10–19:40 ◎ビラRefCore 石井	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 後藤		18:50–19:40 ◎ビラLower+ 笹山	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 後藤	18:50–19:40 ◎ビラB+ 中島	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 中島	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 後藤	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 中島		19:00–19:30 ◎ビラRefCore 笹山	

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
－	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
臨時休業	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 高橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 笹山	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 中島	10:30–11:20 ◎ピラB+ 笹山	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 笹山	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 中島
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 石井	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 石井	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 中島	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 中島	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 石井	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 中島
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 高橋	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 笹山	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 石井	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中島	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 石井	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 笹山
				14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 笹山		
			14:40–15:30 ◎ピラB+ 後藤			
				15:10–16:00 ◎ピラWaist+ 後藤		
		16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 石井	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 後藤			
	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 中島			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 笹山	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 笹山	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 中島
		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 笹山	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 中島			
	18:10–18:40 ◎ピラRefCore 石井			17:50–18:40 ◎ピラLower+ 後藤	17:50–18:20 ◎ピラControlF 石井	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 石井
		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 石井	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 石井		18:50–19:40 ◎ピラB+ 石井	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 石井
	19:10–19:40 ◎ピラRefBody 中島			19:10–19:40 ◎ピラRefCore 中島		

【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+