2026年4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04月11日02:02 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
	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 笹山	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 後藤	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 笹山	10:30–11:00 ◎ピラControlF 石井		10:30–11:20 ◎ピラB+ 石井	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 後藤	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 後藤	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 中島	10:30–11:00 ◎ピラcore 中島	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 石井		10:30–11:00 ◎ピラRefBody 高橋	10:30–11:20 ◎ピラB+ 笹山	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 後藤	10:30–11:00 ◎ピラcore 中島	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 石井	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 石井		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 高橋	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 高橋	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 高橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中島	10:30–11:20 ◎ピラB+ 後藤
	11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 石井	12:00–12:50 ◎ピラB+ 後藤	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 後藤	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 石井		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 後藤	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 中島	11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 後藤	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 高橋	11:40–12:30 ◎ピラB+ 高橋	12:00–12:30 ◎ピラRefCore 中島		11:40–12:30 ◎ピラWaist+ 石井	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 笹山	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 後藤	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 中島	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 中島		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 石井	11:30–12:20 ◎ピラB+ 高橋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 後藤	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 中島	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 中島
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 後藤	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 中島	13:30–14:00 ◎ピラControlF 石井	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 笹山		13:30–14:00 ◎ピラRefCore 高橋	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 後藤			13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 笹山	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 笹山		13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中島	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 笹山	13:10–13:40 ◎ピラcore 石井	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 高橋	12:50–13:40 ◎ピラB+ 高橋	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 後藤		13:10–13:40 ◎ピラControlF 石井	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 後藤	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 高橋	13:30–14:00 ◎ピラRefCore 後藤	
				15:30–16:00 ◎ピラRefBody 石井			15:30–16:00 ◎ピラRefCore 笹山	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 高橋		15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 中島	16:20–16:50 ◎ピラcore 笹山		16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 笹山		14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 高橋	16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 中島	14:10–14:40 ◎ピラRefCore 高橋	14:30–15:00 ◎ピラControlF 石井					
	15:50–16:40 ◎ピラB+ 中島			16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 中島		16:20–17:10 ◎ピラLower+ 後藤	16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 後藤																	
	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 石井	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 中島	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 後藤			17:40–18:10 ◎ピラControlF 石井		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 笹山	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 中島	17:10–17:40 ◎ピラRefCore 笹山	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤		17:20–18:10 ◎ピラB+ 高橋	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 笹山	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 笹山	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 高橋	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤	17:20–18:10 ◎ピラB+ 石井		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 高橋	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 高橋	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 高橋	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 中島	
	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 石井	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 後藤	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 笹山	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 笹山		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中島	18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 石井	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 笹山	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 後藤	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 笹山	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 中島		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中島	19:00–19:30 ◎ピラcore 石井	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 後藤	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 高橋	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高橋	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 後藤		18:20–19:10 ◎ピラB+ 中島	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 後藤	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 後藤	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 後藤	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 高橋
	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中島	19:45–20:35 ◎ピラUpper+ 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 後藤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 中島		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中島	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石井	19:40–20:30 ◎ピラB+ 後藤	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 笹山	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高橋	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 高橋		20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 中島	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 中島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 石井	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 後藤	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 後藤	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高橋		19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 石井	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 高橋	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 石井

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
10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中島	定休日	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 後藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石井	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 石井
11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石井		11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中島	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 中島	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島
13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 石井		12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石井		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤
14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤					
17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中島			17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 後藤	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 後藤	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤
18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石井		18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 後藤	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 石井	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 後藤
20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 石井	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中島	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中島	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中島

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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+