2026年5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05月30日02:01 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	-
	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上倉	10:30–11:15 Boost Upper&Lower 中島	定休日	10:30–11:00 ◎ピラRefBody 笹山	10:30–11:15 Power Basic 笹山	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 中島	10:30–11:00 ◎ピラBackStyle 石井	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 後藤	定休日	10:30–11:20 ◎ピラB+ 上倉	10:30–11:00 ◎ピラcore 笹山	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上倉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 後藤	10:30–11:00 ◎ピラcore 上倉	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 後藤	定休日	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 後藤	10:30–11:00 ◎ピラTotalBody 高橋	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上倉	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 高橋	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上倉	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 石井	定休日
	11:30–12:20 ◎ピラB+ 笹山	11:45–12:15 ◎ピラRefBody 上倉		11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 後藤	11:45–12:35 ◎ピラB&A+ 中島	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中島	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 高橋	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 高橋	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 笹山		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 笹山	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 石井	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 上倉	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 中島	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 石井	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 笹山		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 上倉	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 高橋	11:50–12:20 ◎ピラcore 上倉	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 上倉	11:30–12:20 ◎ピラB+ 高橋	11:50–12:35 Power Basic 高橋	
	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 石井	12:45–13:35 ◎ピラLower+ 後藤		12:50–13:35 Boost Upper&Lower 中島	13:05–13:55 ◎ピラLower+ 後藤	13:10–13:40 ◎ピラcore 笹山	12:45–13:35 ◎ピラB+ 高橋		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 上倉		13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 中島	12:45–13:35 ◎ピラB&A+ 後藤	12:50–13:20 ◎ピラcore 笹山	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 後藤	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中島	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 笹山		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中島	12:50–13:35 Power Basic 上倉	12:50–13:20 ◎ピラBackStyle 中島		12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 中島	13:05–13:55 ◎ピラUpper+ 高橋	
		14:05–14:35 ◎ピラControlF 中島		14:05–14:35 ◎ピラControlF 中島	14:25–14:55 ◎ピラcore 笹山	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 後藤	14:05–14:35 ◎ピラRefCore 笹山		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 後藤		14:10–14:55 Boost Upper&Lower 後藤	13:50–14:20 ◎ピラTotalBody 高橋		13:50–14:35 Power Basic 笹山	14:40–15:30 ◎ピラB+ 高橋	14:05–14:35 ◎ピラRefBody 上倉		14:10–15:00 ◎ピラH&L+ 上倉	14:05–14:35 ◎ピラRefCore 宮地			14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 高橋	14:25–14:55 ◎ピラControlF 中島	
											15:00–15:30 ◎ピラPerBackBody 石井			15:05–15:35 ◎ピラTotalBody 上倉				15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 中島						
	16:25–17:10 Boost Upper&Lower 上倉	16:25–16:55 ◎ピラTotalBody 上倉		16:20–16:50 ◎ピラRefCore 笹山			16:05–16:55 ◎ピラB&A+ 石井				16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 後藤	16:00–16:30 ◎ピラRefCore 笹山	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 笹山	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 上倉	16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 後藤	16:20–16:50 ◎ピラcore 上倉						16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 後藤		
												17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 高橋			17:20–17:50 ◎ピラControlF 中島									
	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 笹山	17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 後藤		17:20–18:10 ◎ピラB+ 後藤	17:25–18:15 ◎ピラH&L+ 中島	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤	17:25–18:10 Power Basic 石井	17:40–18:10 ◎ピラControlF 石井	17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 笹山		17:40–18:10 ◎ピラcore 石井		17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 高橋			17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 高橋	17:40–18:10 ◎ピラControlF 中島	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 後藤	17:40–18:10 ◎ピラRefCore 高橋	17:20–18:10 ◎ピラB+ 後藤	
														17:40–18:30 ◎ピラLower+ 笹山										
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 笹山	18:45–19:15 ◎ピラRefCore 石井		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 中島	18:45–19:30 Boost Upper&Lower 後藤	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 中島	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 笹山	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 高橋	18:45–19:15 ◎ピラRefCore 笹山		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 中島	18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 後藤	18:40–19:10 ◎ピラRefBody 石井	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 中島	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 石井	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高橋		18:40–19:30 ◎ピラB+ 高橋	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 宮地	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 後藤	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 中島	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 後藤	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 高橋	
	20:00–20:30 ◎ピラcore 石井	19:45–20:30 Power Basic 後藤		20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 中島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 後藤	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 高橋	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 高橋	19:45–20:30 Power Basic 中島		20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中島	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石井	19:40–20:25 Power Basic 石井	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 中島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 高橋	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 高橋		20:00–20:30 ◎ピラRefCore 中島	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 高橋	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 石井	20:00–20:30 ◎ピラcore 石井	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 中島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 後藤	

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	-
10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 上倉	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 高橋	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 上倉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 後藤	10:30-11:15 Power Basic 中島	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 上倉	定休日
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 後藤	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 高橋	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 石井	11:50-12:40 ◎ピラB+ 高橋	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 中島	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 高橋	
13:10-13:40 ◎ピラControlF 石井	12:50-13:40 ◎ピラB+ 上倉	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 高橋	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 中島	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 上倉	12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 石井	
14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 中島	14:10-14:40 ◎ピラControlF 中島	14:30-15:00 ◎ピラRefCore 高橋		14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 石井	13:50-14:35 Power Basic 中島	
	15:10-15:55 Boost Upper&Lower 石井			15:10-15:55 Boost Upper&Lower 後藤		
17:05-17:55 ◎ピラLower+ 中島	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 高橋	17:20-18:10 ◎ピラB+ 高橋	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 高橋	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 後藤	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 高橋	
18:25-19:10 Power Basic 後藤	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 中島	18:40-19:30 ◎ピラWaist+ 石井	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 後藤	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 後藤	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 高橋	
19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 中島	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 石井	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 高橋	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 後藤	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 石井	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 石井	

【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BackStyle	Beauty Back Style	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	◎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 10分
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+