2026年6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02:04 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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
	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 後藤	10:30–11:00 ◎ビラcore 上倉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高橋	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 上倉	10:30–11:15 Power Basic 石井	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 後藤	定休日	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 上倉	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上倉	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 高橋	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 高橋	10:30–11:20 ◎ビラB+ 後藤	10:30–11:00 ◎ビラcore 石井	定休日	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 笹山	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 上倉	10:30–11:00 ◎ビラRefCore 上倉	10:30–11:00 ◎ビラControlF 中島	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 後藤	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 中島	定休日	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 上倉	10:30–11:00 ◎ビラRefBody 上倉	10:30–11:00 ◎ビラcore 上倉
	11:30–12:20 ◎ビラB+ 後藤		11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 笹山	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 高橋	11:45–12:15 ◎ビラRefBody 笹山	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 石井			12:00–12:30 ◎ビラRefCore 後藤	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 笹山	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 後藤	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 上倉	11:30–12:20 ◎ビラB+ 後藤		11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 中島	11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 上倉	11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 上倉	11:30–12:20 ◎ビラB+ 笹山	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 中島	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 後藤		11:55–12:40 Power Basic 後藤	11:30–12:20 ◎ビラB+ 上倉	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 上倉
	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 笹山	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 高橋	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 上倉	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 石井	12:45–13:35 ◎ビラLower+ 後藤	12:50–13:20 ◎ビラTotalBody 高橋		13:10–13:40 ◎ビラcore 笹山		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 石井	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 高橋	13:05–13:35 ◎ビラTotalBody 高橋	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 笹山		12:50–13:20 ◎ビラRefCore 上倉	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 後藤	12:50–13:35 Power Basic 笹山	12:50–13:20 ◎ビラRefCore 高橋	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 石井	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 上倉		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 高橋	12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 中島	
	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 上倉	14:10–14:40 ◎ビラControlF 石井	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 後藤	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 高橋	14:05–14:35 ◎ビラBackStyle 笹山	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 石井				13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 高橋	14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 笹山	14:05–14:55 ◎ビラLower+ 後藤	13:50–14:20 ◎ビラRefBody 高橋		13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 高橋		14:05–14:55 ◎ビラUpper+ 高橋	13:50–14:40 ◎ビラLower+ 笹山	13:50–14:40 ◎ビラB+ 後藤	14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 後藤		14:10–14:55 Boost Upper&Lower 後藤	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 高橋	
		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 後藤											14:50–15:40 ◎ビラUpper+ 後藤					15:10–15:40 ◎ビラStretchC 石井						
			16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 上倉					16:20–16:50 ◎ビラRefBody 上倉					16:25–17:15 ◎ビラLower+ 石井		16:20–16:50 ◎ビラStretchC 石井	16:25–16:55 ◎ビラControlF 中島			16:40–17:10 ◎ビラControlF 中島	16:05–16:35 ◎ビラRefBody 上倉		16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 後藤		
	17:00–17:50 ◎ビラWaist+ 後藤		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 笹山	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 笹山	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 後藤	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 石井		17:20–18:10 ◎ビラB+ 後藤		17:25–17:55 ◎ビラBackStyle 笹山	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 笹山				17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 中島	17:25–18:15 ◎ビラUpper+ 後藤	17:20–17:50 ◎ビラcore 笹山	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 中島	17:40–18:10 ◎ビラPerBackBody 笹山	17:05–17:55 ◎ビラB&A+ 中島		17:40–18:10 ◎ビラcore 中島	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 高橋	
		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 笹山										17:40–18:10 ◎ビラRefCore 後藤	17:45–18:15 ◎ビラTotalBody 笹山											
	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 高橋			18:20–19:10 ◎ビラLower+ 笹山		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高橋		18:40–19:30 ◎ビラLower+ 笹山	18:25–19:10 Power Basic 高橋	18:25–19:15 ◎ビラLower+ 石井	18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 高橋	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 高橋	18:45–19:30 Power Basic 高橋		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中島	18:45–19:30 Power Basic 中島	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 高橋	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 高橋	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 中島	18:25–19:15 ◎ビラB+ 高橋		18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中島	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 中島	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 石井
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 石井		18:40–19:30 ◎ビラB+ 後藤		18:40–19:10 ◎ビラRefCore 高橋																			
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 石井	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 後藤	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 笹山	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高橋	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 笹山	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 高橋		20:00–20:30 ◎ビラRefCore 後藤	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 後藤	19:45–20:30 Power Basic 笹山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 笹山	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 石井	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 後藤		19:40–20:30 ◎ビラLower+ 高橋	20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中島	19:40–20:30 ◎ビラB+ 笹山	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 笹山	20:00–20:30 ◎ビラcore 石井	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 後藤		20:00–20:30 ◎ビラRefBody 石井	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 高橋	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 高橋

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 上倉	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 笹山	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 上倉	定休日	10:30–11:00 ◎ピラRefCore 上倉	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 上倉
11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 笹山	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 石井	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 高橋		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 上倉	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 後藤
12:50–13:20 ◎ピラRefCore 上倉	12:50–13:20 ◎ピラRefCore 後藤	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 笹山		12:50–13:20 ◎ピラStretchC 石井	12:50–13:20 ◎ピラPerBackBody 石井
13:50–14:20 ◎ピラRefBody 高橋		14:05–14:35 ◎ピラRefCore 後藤		13:50–14:40 ◎ピラB&A+ 高橋	
16:05–16:55 ◎ピラUpper+ 中島		16:20–16:50 ◎ピラRefCore 上倉		16:10–16:55 Power Basic 上倉	
17:25–18:15 ◎ピラLower+ 笹山	17:05–17:50 Boost Upper&Lower 石井	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 後藤		17:25–17:55 ◎ピラRefBody 中島	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 笹山
18:45–19:15 ◎ピラRefBody 高橋	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 笹山	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 高橋		18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 高橋	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 後藤
19:45–20:30 Power Basic 中島	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 後藤	20:00–20:30 ◎ピラPerBackBody 笹山		19:45–20:30 Power Basic 笹山	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 笹山

【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

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+