2026年9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08月29日02:07 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13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	－
	10:30-11:00 ◎ピラControlF 上倉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 高橋	10:30-11:00 Rin-Ballet 高橋	10:30-11:20 ◎ピラB+ 上倉	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 吉野	定休日	10:30-11:00 ◎ピラHipLine 上倉	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 曽根	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 上倉	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 上倉	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 吉野	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 曽根	定休日
	11:30-12:00 ◎ピラStretchC 益原	11:50-12:20 ◎ピラHipLine 上倉	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 上倉	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 中島	11:50-12:20 ◎ピラcore 中島		11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 上倉	11:50-12:40 ◎ピラB+ 中島	11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 曽根	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 中島	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 益原	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 上倉	
	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 中島	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 上倉	12:40-13:25 Ex45ピラChestSR 益原	12:50-13:20 ◎ピラControlF 上倉	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 吉野		12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 吉野	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 上倉	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 高橋	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 高橋	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 吉野	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 曽根	
	13:50-14:35 Ex45ピラRefCore 益原	14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 笹山		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 中島	14:10-14:40 ◎ピラRefBody 笹山		14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 笹山	14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 曽根	14:10-14:40 Rin-Ballet 高橋	13:50-14:20 ◎ピラStretchC 中島	14:10-14:55 Ex45ピラRefCore 益原	14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 上倉	
	16:00-16:50 ◎ピラB&A+ 曽根	16:00-16:30 ◎ピラPerBackBody 笹山		16:20-16:50 ◎ピラRefCore 笹山	16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 曽根		16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 笹山	16:20-16:50 ◎ピラControlF 上倉	16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 笹山	16:20-16:50 ◎ピラControlF 上倉	16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 笹山	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 吉野	
	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 吉野	17:00-17:50 ◎ピラB+ 高橋	17:40-18:10 Rin-Ballet 高橋	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 笹山	17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 中島		17:30-18:20 ◎ピラLower+ 高橋	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 吉野	17:20-17:50 ◎ピラcore 笹山	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 曽根	17:30-18:20 ◎ピラB+ 高橋	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 中島	
	18:40-19:10 Rin-Ballet 高橋	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 吉野	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 吉野	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 高橋	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 笹山		18:40-19:10 ◎ピラRefBody 吉野	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 中島	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 吉野	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 曽根	18:40-19:10 Rin-Ballet 益原	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 高橋	
	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 曽根	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 曽根	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 吉野	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 高橋	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 曽根		19:40-20:30 ◎ピラB+ 高橋	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 吉野	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 吉野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 高橋	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 笹山	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 中島	

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	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B+ 高橋	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 中島	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 中島	10:30-11:00 SP 中島	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 吉野	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 上倉	定休日	10:30-11:20 ◎ピラB+ 笹山	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 吉野	10:30-11:20 ◎ピラB+ 後藤	臨時休業
	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 上倉	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 上倉	11:40-12:25 Ex45ピラStretchC 益原	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 中島	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 吉野	11:30-12:00 SP 上倉		11:50-12:20 ◎ピラcore 後藤	11:50-12:20 SP 曽根	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 曽根	
	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 吉野	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 曽根	12:45-13:15 SP 上倉	12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 上倉	13:10-13:55 Power Basic 中島	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 吉野		12:50-13:20 SP 益原	12:50-13:20 ◎ピラcore 笹山	13:10-13:55 Ex45ピラChestSR 益原	
	14:10-14:40 Rin-Ballet 高橋	14:10-14:40 ◎ピラControlF 上倉		13:50-14:20 ◎ピラControlF 上倉	14:25-14:55 SP 中島	13:50-14:20 ◎ピラHipLine 中島		13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 後藤	13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 曽根	14:25-14:55 SP 笹山	
	16:20-16:50 ◎ピラPerBackBody 上倉	16:20-16:50 ◎ピラStretchC 中島		16:25-16:55 ◎ピラcore 後藤		16:10-16:55 Strong Back&Arms 吉野		16:20-17:10 ◎ピラLower+ 笹山	16:20-16:50 ◎ピラRefBody 中島		
	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 高橋	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 吉野	17:40-18:10 SP 益原	17:25-18:10 Strong Back&Arms 曽根	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 曽根	17:20-17:50 SP 中島		17:40-18:10 SP 中島	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 吉野	17:25-18:10 Strong Hip&Legs 曽根	
	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 吉野	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 曽根	18:40-19:10 ◎ピラcore 後藤	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 曽根	18:40-19:10 SP 後藤	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 曽根		18:40-19:10 ◎ピラStretchC 中島	18:40-19:10 SP 中島	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 笹山	
	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 吉野	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 吉野	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 後藤	20:00-20:30 SP 後藤	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 曽根	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 曽根		19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 益原	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 笹山	20:00-20:30 SP 益原	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
10:30-11:20 ◎ピラLower+ 上倉	10:30-11:00 SP 吉野	定休日	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 上倉	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 上倉	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 上倉
11:50-12:20 SP 後藤	11:30-12:20 ◎ピラB+ 上倉		11:50-12:20 SP 上倉	11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 上倉	11:50-12:20 ◎ピラcore 後藤
12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 吉野	12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 吉野		12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 後藤	12:50-13:20 SP 中島	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 後藤
14:10-14:40 ◎ピラcore 後藤	14:10-14:40 ◎ピラControlF 上倉		14:15-14:45 ◎ピラPerBackBody 笹山	13:50-14:20 ◎ピラHipLine 中島	14:10-14:40 SP 上倉
16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 笹山	16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 後藤		16:20-16:50 ◎ピラTotalBody 笹山	16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 笹山	16:25-16:55 SP 後藤
17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 吉野	17:40-18:10 SP 中島		17:20-17:50 SP 中島	17:40-18:10 ◎ピラcore 後藤	17:25-18:15 ◎ピラUpper+ 吉野
18:40-19:10 SP 中島	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 後藤		18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 後藤	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 中島	18:45-19:30 Strong Back&Arms 吉野
19:40-20:30 ◎ピラB+ 笹山	20:00-20:30 ◎ピラcore 中島		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 中島	20:00-20:30 SP 笹山	20:00-20:30 ◎ピラcore 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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ピラStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ピラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	12:45-13:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
16(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	益原千尋
17(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
18(金)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
19(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
19(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
21(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	益原千尋
21(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
22(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
22(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
23(水)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
23(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	益原千尋
25(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
26(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉野天音
26(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
29(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
29(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
30(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
30(水)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣

◎ … 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+