2026年3月レッスンスケジュール Rintosull 名谷インター店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月30日02:03 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	-
	定休日	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 江島 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 大崎 12:30-13:00 ◎ビラStretchC 宮下 ●15:30-16:20 ◎ビラB+ 宮下 18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 宮下 19:30-20:20 ◎ビラB+ 大下 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 大下	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 江島 ●10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 江島 12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 大崎 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 大崎 ●18:10-19:00 ◎ビラB+ 大下 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 衣笠 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 衣笠	●09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 江島 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 江島 12:20-13:10 ◎ビラLower+ 大崎 15:00-15:30 ◎ビラTotalBody 中野 16:00-16:30 ◎ビラPerBackBody 中野 18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 大崎 19:50-20:40 ◎ビラLower+ 大崎 21:20-21:50 ◎ビラStretchC 中野	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大下 11:00-11:30 ◎ビラRefBody 宮下 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 宮下 15:00-15:50 ◎ビラB+ 宮下 18:00-18:50 ◎ビラLower+ 衣笠 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 衣笠 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 大崎	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 江島 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 江島 12:30-13:20 ◎ビラB+ 大下 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 大下 ●18:30-19:20 ◎ビラB+ 大下 19:50-20:20 ◎ビラRefCore 大崎 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 大崎	08:30-09:00 ◎ビラRefBody 江島 09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 宮下 10:30-11:20 ◎ビラB+ 宮下 12:00-12:50 ◎ビラB&A+ 江島 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 大下 15:00-15:30 ◎ビラStretchC 宮下 16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 大下 ●17:30-18:20 ◎ビラB+ 大下 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 大崎 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 大崎		●09:30-10:20 ◎ビラB+ 大下 10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 大下 12:20-13:10 ◎ビラLower+ 宮下 15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 宮下 18:20-18:50 ◎ビラStretchC 宮下 19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 大崎 21:00-21:50 ◎ビラB+ 大崎	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大下 10:50-11:40 ◎ビラRefCore 池原 12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 池原 16:30-17:20 ◎ビラB+ 池原 18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 池原 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 江島 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 江島	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 大下 11:00-11:50 ◎ビラLower+ 大崎 12:30-13:00 ◎ビラRefCore 大崎 18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 江島 19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 江島 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 中野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 大崎 11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 大崎 12:30-13:20 ◎ビラB+ 大下 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 大下 18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 大下 ●20:00-20:50 ◎ビラH&L+ 江島 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 江島	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 中野 10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 中野 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 大崎 13:20-14:10 ◎ビラLower+ 大崎 18:10-18:55 Boost Upper&Lower 江島 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 大下 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大下	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 大崎 09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大崎 11:00-11:45 Boost Upper&Lower 江島 12:20-12:50 ◎ビラPerBackBody 宮下 13:30-14:00 ◎ビラStretchC 宮下 14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 大崎 16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 江島 17:40-18:10 ◎ビラRefBody 江島	定休日	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 江島 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 江島 12:30-13:15 Power Basic 大崎 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 大崎 18:30-19:00 ◎ビラRefCore 大崎 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 大下	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 江島 11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 江島 12:30-13:00 ◎ビラTotalBody 中野 13:30-14:00 ◎ビラStretchC 中野 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 大崎 18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 中野 19:30-20:20 ◎ビラWaist+ 大崎 21:00-21:50 ◎ビラB+ 大崎	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 宮下 10:40-11:10 ◎ビラRefBody 江島 11:50-12:40 ◎ビラLower+ 江島 15:30-16:20 ◎ビラWaist+ 大下 18:10-18:55 Boost Upper&Lower 江島 19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 大下 21:00-21:50 ◎ビラLower+ 大下	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 大崎 10:50-11:40 ◎ビラB+ 宮下 12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 大崎 15:00-15:30 ◎ビラRefBody 宮下 16:10-16:40 ◎ビラPerBackBody 宮下 18:20-18:50 ◎ビラRefCore 宮下 19:30-20:20 ◎ビラLower+ 江島 21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 江島	08:30-09:20 ◎ビラB+ 大崎 10:00-10:50 ◎ビラWaist+ 大崎 11:30-12:00 ◎ビラStretchC 中野 12:30-13:00 ◎ビラPerBackBody 中野 13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 江島 15:00-15:50 ◎ビラLower+ 大下 16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 中野	08:00-08:45 Boost Upper&Lower 大崎 09:10-09:55 Power Basic 大崎 10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 大下 12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 衣笠 13:30-14:20 ◎ビラLower+ 衣笠 15:00-15:50 ◎ビラB+ 大下 16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 衣笠	定休日	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 大下 12:30-13:20 ◎ビラLower+ 衣笠 16:00-16:50 ◎ビラB&A+ 江島 18:30-19:15 Boost Upper&Lower 大下 19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 衣笠 21:20-21:50 ◎ビラRefBody 江島	臨時休業

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	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 江島 11:00-11:30 ◎ピラRefCore 大崎 12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 大崎 16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 宮下 18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 宮下 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 大崎 21:00-21:50 ◎ピラB+ 大崎	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 宮下 10:30-11:00 ◎ピラStretchC 宮下 11:30-12:20 ◎ピラLower+ 大下 13:00-13:50 ◎ピラB+ 大下 18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 大下 19:50-20:20 ◎ピラRefCore 大下 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 大崎	08:00-08:30 ◎ピラRefCore 高木 09:00-09:45 Power Basic 高木 10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 江島 11:50-12:20 ◎ピラRefBody 江島 13:00-13:45 Boost Upper&Lower 大下 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 大下 15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 江島 17:20-18:10 ◎ピラB+ 大下	08:30-09:20 ◎ピラB+ 大崎 10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 中野 11:00-11:30 ◎ピラPerBackBody 中野 12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 江島 13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 江島 15:00-15:30 ◎ピラStretchC 中野 16:00-16:50 ◎ピラLower+ 大下	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 江島 11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 江島 12:30-13:15 Power Basic 大崎 18:10-18:55 Boost Upper&Lower 江島 19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 大崎 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 大崎	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 中野 10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 中野 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 大下 13:20-14:10 ◎ピラUpper+ 大下 18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 大下 19:30-20:20 ◎ピラB+ 大崎 21:00-21:30 ◎ピラRefCore 大崎

【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

◎ … 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+