

| 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 08:00-08:30 SP 小山 | 08:00-08:50 ◎ヒUpper+ 林田 | | | | | |
| 09:00-09:50 ◎ヒB&A+ 小山 | 09:20-09:50 SP 林田 | 09:30-10:15 Strong Back&Arms 林田 | | 09:30-10:20 ◎ヒUpper+ 佐々木 | 09:30-10:15 Power Waist Shape 泉 | 09:30-10:00 SP 水野 |
| 10:20-11:10 ◎ヒJumpM 花里 | 10:20-11:10 ◎ヒB+ 泉 | 10:50-11:20 SP 林田 | | 10:50-11:40 ◎ヒLower+ 佐々木 | 10:50-11:40 ◎ヒB+ 泉 | 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 水野 |
| 11:40-12:10 ◎ヒPerBackBody 花里 | 11:40-12:30 ◎ヒWaist+ 泉 | 11:50-12:20 ◎ヒTotalBody 花里 | | | | 11:30-12:20 ◎ヒUpper+ 泉 |
| 12:40-13:25 Strong Hip&Legs 水野 | 13:00-13:30 ◎ヒStretchC 小山 | 12:50-13:40 ◎ヒJumpM 花里 | | 12:10-12:55 Power Basic 泉 | 12:10-12:40 SP 水野 | 12:50-13:40 ◎ヒLower+ 泉 |
| 14:00-14:30 SP 水野 | 14:00-14:50 ◎ヒH&L+ 林田 | 14:10-14:40 ◎ヒHipLine 水野 | | 13:30-14:20 ◎ヒWaist+ 泉 | 13:10-13:40 ◎ヒcore 水野 | |
| 15:00-15:50 ◎ヒLower+ 小山 | 15:20-15:50 ◎ヒControlF 小山 | | | 14:50-15:20 SP 林田 | | |
| 16:20-17:10 ◎ヒUpper+ 花里 | 16:20-16:50 SP 小山 | | | 18:20-18:50 ◎ヒHipLine 水野 | | |
| 17:40-18:30 ◎ヒB&A+ 水野 | 17:20-18:10 ◎ヒUpper+ 泉 | 17:20-18:10 ◎ヒUpper+ 泉 | | 17:30-18:20 ◎ヒH&L+ 小山 | 17:20-18:10 ◎ヒA+ 花里 | 17:40-18:10 SP 水野 |
| | 18:40-19:30 ◎ヒLower+ 佐々木 | 18:40-19:30 ◎ヒLower+ 泉 | | 18:50-19:40 ◎ヒB&A+ 林田 | 18:40-19:10 SP 花里 | 18:40-19:10 ◎ヒHipLine 花里 |
| | | 20:00-20:30 SP 水野 | | 19:40-20:30 ◎ヒLower+ 佐々木 | 19:40-20:25 Strong Hip&Legs 小山 | |
| | 21:00-21:30 ◎ヒBackStyle 水野 | | | 21:10-21:40 SP 小山 | 21:00-21:50 ◎ヒUpper+ 佐々木 | 21:00-21:30 ◎ヒControlF 小山 |

定休日

【マシンビラティス】

| 強度 | レッスン名 | 時間 |
|-----|---|-----|
| 2.5 | ◎ヒLower+ Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒUpper+ Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒB+ Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒTotalBody Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒStretchC Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒRefBody Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒChestSR Chest Spine Release | 30分 |
| 3 | ◎ヒH&L+ Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ヒBackStyle Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ヒHipLine Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ヒRefCore Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ヒPerBackBody Perfect Back Body | 30分 |
| 3 | Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic Power Basic | 45分 |
| 3.5 | ◎ヒWaist+ Waist Shape+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒJumpM Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒB&A+ Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒcore Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ヒ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 |
| 4 | ◎ヒA+ Advance+ | 50分 |
| 4 | Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast | 30分 |
| 4 | Power Waist Shape Power Waist Shape | 45分 |

【SP:特別レッスン】

トップインストラクター
担当インストラクター

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|----|---------------------------|------------|
| 16(木) 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 花里優奈 |
| 16(木) 18:30-19:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 17(金) 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 17(金) 17:30-18:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 18(土) 13:20-13:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 18(土) 17:00-17:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 19(日) 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 19(日) 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 20(月) 09:00-09:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 花里優奈 |
| 20(月) 16:00-16:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 22(水) 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 22(水) 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 23(木) 13:30-14:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 23(木) 18:50-19:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 24(金) 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 24(金) 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 25(土) 08:00-08:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 25(土) 14:00-14:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 26(日) 09:20-09:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 26(日) 16:20-16:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 27(月) 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 27(月) 20:00-20:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 29(水) 14:50-15:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 林田侑加 |
| 29(水) 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小山結衣里 |
| 30(木) 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 30(木) 18:40-19:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 花里優奈 |
| 31(金) 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |
| 31(金) 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 水野蘭 |

○ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)
 10分 … 10分講座

【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っ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。

レッスン前
10分講座
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

【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+