

※2026年10月25日02:05 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。

※2026年10月25日02:05 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。

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビウLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウB+	Basic+	50分
2.5	◎ビウTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビウStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビウRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビウChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45℃U Ballet	【Extra45】Rin-Ballet	45分
3	◎ビウH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビウBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビウHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビウRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビウ45℃(パーソナル)	【マシンビウ】パーソナルマシンビラティス45【特別料金】	45分
3	◎ビウPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビウWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビウJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビウB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビウcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビウ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	◎ビウA+	Advance+	50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

レッスンの日	曜日	時間	回数	レッスン名	担当インストラクター
1(木)		16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
1(木)		19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
2(金)		09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
2(金)		18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
3(土)		12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
3(土)		15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
5(月)		11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
5(月)		18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
6(火)		13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
6(火)		21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
7(水)		17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
7(水)		20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
8(木)		14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
8(木)		17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
9(金)		10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
9(金)		18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
10(土)		08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
10(土)		12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
12(月)		09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
12(月)		15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
13(火)		10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
13(火)		21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
14(水)		12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
14(水)		16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今城佳奈
15(木)		14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
15(木)		18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
16(金)		11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
16(金)		19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
17(土)		12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
17(土)		18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松岡香菜
19(月)		11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
19(月)		18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
20(火)		10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
22(木)		16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
22(木)		19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
23(金)		12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
23(金)		16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
24(土)		11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
24(土)		16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
26(月)		14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
26(月)		17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
27(火)		09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
27(火)		18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
28(水)		12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
28(水)		21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
29(木)		11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
29(木)		19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈
30(金)		09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾美和
30(金)		18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
31(土)		11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
31(土)		18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長井美奈

○ ... 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

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。



【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+









