

※2026年10月21日02:11 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21日02:11 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	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｭStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭ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

レッスン日時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
16(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
17(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
17(火)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
17(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
18(水)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	名倉玲奈
18(水)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
19(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
19(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	薄井野乃
19(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
20(金)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
20(金)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃
20(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
21(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
21(土)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	村田麗日
21(土)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	村田麗日
23(月)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
24(火)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	名倉玲奈
25(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
27(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
27(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中山未来
28(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西藤まりん
28(土)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	足立茜
30(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	薄井野乃

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10分 … 10分講座 レッスン前 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) 10分 レッスン後 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まし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

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp