

※2026年08月21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)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	
															定休日							
09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 片田			09:30-10:00 Rin-Ballet 太田			09:30-10:00 ◎ヒラControlF 永井			09:30-10:15 Power Waist Shape 鷹羽			08:00-08:45 Boost Upper&Lower 鷹羽				09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 葛井			09:30-10:15 Power Waist Shape 片田			
10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 片田			10:30-11:15 Boost Upper&Lower 奥田			10:30-11:15 Power Basic 永井			10:45-11:35 ◎ヒラB+ 鷹羽	11:00-11:30 Cardio Reform Blast 太田		10:35-11:05 ◎ヒラRefBody 永井	10:50-11:35 Power Basic 内野			10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 葛井			10:45-11:15 ◎ヒラRefBody 片田			
11:50-12:20 ◎ヒラCore 前田			11:45-12:15 ◎ヒラRefCore 奥田			11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 奥田			12:05-12:35 ◎ヒラRefBody 永井	12:10-12:40 Rin-Ballet 太田		11:35-12:20 Strong Back&Arms 永井							11:45-12:35 ◎ヒラUpper+ 葛井			
12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 前田			12:45-13:35 ◎ヒラUpper+ 葛井						13:05-13:35 ◎ヒラControlF 永井			12:50-13:35 Power Waist Shape 片田							13:05-13:55 ◎ヒラLower+ 葛井			
14:10-14:40 ◎ヒラControlF 永井						14:20-15:05 Strong Hip&Legs 永井			14:05-14:50 Power Basic 内野			14:05-14:55 ◎ヒラH&L+ 片田	13:45-14:35 ◎ヒラUpper+ 葛井					14:25-15:15 ◎ヒラB&A+ 片田				
									15:20-15:50 ◎ヒラCore 前田			15:25-15:55 ◎ヒラRefCore 鷹羽	15:15-15:45 ◎ヒラControlF 内野									
16:05-16:55 ◎ヒラH&L+ 片田	16:15-17:05 ◎ヒラLower+ 葛井		16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 葛井			15:40-16:30 ◎ヒラLower+ 葛井			16:35-17:20 Strong Hip&Legs 永井			16:25-17:15 ◎ヒラB+ 奥田	16:25-17:15 ◎ヒラB&A+ 内野			16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 片田			16:45-17:15 ◎ヒラRefCore 鷹羽	16:25-17:10 Boost Upper&Lower 奥田		
17:25-17:55 ◎ヒラRefBody 内野	17:45-18:35 ◎ヒラUpper+ 葛井		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 片田			17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 葛井			17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 内野			17:45-18:35 ◎ヒラWaist+ 奥田				17:20-18:10 ◎ヒラA+ 前田			17:45-18:15 ◎ヒラCore 前田	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 奥田		
18:25-19:10 Strong Back&Arms 内野			18:40-19:30 ◎ヒラWaist+ 片田			18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 片田	18:00-18:50 ◎ヒラA+ 前田		18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 内野	18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 奥田						18:40-19:10 ◎ヒラCore 前田	18:45-19:30 Strong Hip&Legs 内野		18:45-19:30 Strong Back&Arms 前田			
	19:15-19:45 ◎ヒラPerBackBody 永井			19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 鷹羽				19:30-20:00 ◎ヒラCore 前田												19:20-20:05 Power Waist Shape 永井		
19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 鷹羽			20:00-20:30 ◎ヒラCore 前田			19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 内野			20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 前田	20:00-20:50 ◎ヒラB+ 奥田						19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 奥田	20:10-20:40 ◎ヒラTotalBody 内野		20:00-20:30 ◎ヒラHipLine 鷹羽			
	20:25-21:10 Strong Hip&Legs 永井			20:10-21:00 ◎ヒラB&A+ 鷹羽																20:45-21:15 ◎ヒラPerBackBody 永井		
21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 鷹羽			21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 前田			21:00-21:30 ◎ヒラControlF 内野			21:00-21:30 ◎ヒラA+ 前田							21:00-21:45 Power Waist Shape 奥田			21:00-21:50 ◎ヒラB+ 鷹羽			

[illegible]

18日(金)			19日(土)			20日(日)	21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)	25日(金)			26日(土)			27日(日)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—		
						定休日										定休日							定休日		

28日(月)			29日(火)			30日(水)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
09:30-10:00 SP 鷹羽			09:30-10:20 ◎ヒウA+ 前田			09:30-10:20 ◎ヒウH&L+ 三宅		
10:30-11:20 ◎ヒウB+ 鷹羽			10:50-11:20 SP 前田			10:50-11:40 ◎ヒウB&A+ 三宅		
11:50-12:40 ◎ヒウA+ 前田			11:50-12:35 Strong Hip&Legs 鷹羽			12:10-12:40 SP 鷹羽		
13:10-13:40 ◎ヒウHipBackBody 前田			13:05-13:35 ◎ヒウRefCore 鷹羽			13:20-13:50 ◎ヒウHipLine 鷹羽		
14:10-14:55 Power Basic 奥田			14:05-14:55 ◎ヒウLower+ 葛井					
15:25-15:55 SP 内野						15:25-15:55 ◎ヒウcore 前田		
16:25-16:55 ◎ヒウHipLine 内野			16:20-16:50 ◎ヒウTotalBody 内野			16:25-16:55 SP 前田		
17:25-18:15 ◎ヒウWaist+ 奥田			17:20-18:10 ◎ヒウUpper+ 葛井			17:25-18:10 Strong Back&Arms 永井		
	18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 葛井							
18:45-19:15 ◎ヒウRefCore 奥田			18:40-19:30 ◎ヒウLower+ 葛井	18:45-19:30 Boost Upper/Lower 奥田		18:40-19:10 ◎ヒウControlF 永井		
19:45-20:30 Boost Upper/Lower 三宅	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 葛井		20:00-20:30 SP 永井	20:10-21:00 ◎ヒウWaist+ 奥田		19:40-20:30 ◎ヒウB+ 奥田		
21:00-21:50 ◎ヒウB&A+ 三宅			21:00-21:30 ◎ヒウControlF 永井			21:00-21:50 ◎ヒウWaist+ 奥田		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒールBallet	[Extra45]Rin-Ballet	45分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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	◎ヒールA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ヒールCardio	[Extra45]Cardio Reform Blast	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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
16(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
18(金) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内野纈己
18(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
19(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内野纈己
19(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
21(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
21(月) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
22(火) 09:15-09:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
22(火) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
23(水) 10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
23(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
25(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
25(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
26(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内野纈己
26(土) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
28(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
28(月) 15:25-15:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内野纈己
29(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
29(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
30(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
30(水) 16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり

○ …… 常通レッスン ● …… 体験レッスン予約可能		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)		【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。お時間には余裕をもってお越しください。	
10分 10分講座		10分 10分講座			
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		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			


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