

※2026年10月11日02:00 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]

14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)	19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)	23日(金)		24日(土)		25日(日)	26日(月)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ		
								定休日							定休日					定休日				

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLow+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰ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	◎ﾋﾞｰ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	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
1(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
2(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
2(金)	17:25-17:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
3(土)	10:35-11:05	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
3(土)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
5(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
5(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
6(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
6(火)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
7(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
7(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
8(木)	14:25-14:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
8(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
9(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
9(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
10(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
10(土)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
12(月)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
12(月)	15:15-15:45	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
13(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
13(火)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
14(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
14(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
15(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
15(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
16(金)	13:25-13:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
16(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
17(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
17(土)	15:15-15:45	3 Rintosull MIX Halloween 2026	波藤風香
19(月)	12:05-12:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
19(月)	17:25-17:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
20(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	波藤風香
20(火)	20:50-21:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
21(水)	14:25-14:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	波藤風香
21(水)	19:05-19:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
23(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
23(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
24(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
24(土)	15:05-15:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
26(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
26(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
27(火)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり
27(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
28(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片田梨緒
28(水)	19:45-20:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
29(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
29(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三宅位知子
30(金)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	永井瑠奈
30(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか
31(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	前田ひかり

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鷹羽ももか

● ... 常時レッスン
● ... 体験レッスン予約可能
109 ... 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。

🌀 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+

