

※2025年07月17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]

14日(木)		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26日(火)		27日(水)				
Aスタジオ	Sスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ			
		臨時休業	臨時休業	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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulIMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
1(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
1(金) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
1(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	影山咲子
2(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
2(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
2(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	鈴木友都
2(土) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
4(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	石口紗英里
4(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
4(月) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
5(火) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	鈴木友都
5(火) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
5(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
6(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	三島里佳子
6(水) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
7(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	鈴木友都
7(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
7(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	影山咲子
8(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
8(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	影山咲子
9(土) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
9(土) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	鈴木友都
9(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
11(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	石口紗英里
11(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
11(月) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
12(火) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	石口紗英里
12(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
12(火) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
12(火) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
13(水) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	鈴木友都
13(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
13(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	石口紗英里
13(水) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	鈴木友都
14(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
14(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
14(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
14(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	江頭亜弥
18(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	影山咲子
18(月) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	石口紗英里
18(月) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	石口紗英里
19(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
19(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	鈴木友都
19(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	鈴木友都
19(火) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	石口紗英里
20(水) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
20(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
20(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
20(水) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	鈴木友都
21(木) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	影山咲子

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
21(木)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
21(木)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	鈴木友都
22(金)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
22(金)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
22(金)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	影山咲子
23(土)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
23(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
23(土)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	江頭垂弥
25(月)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
25(月)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	影山咲子
25(月)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	藤田藍
25(月)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
26(火)	09:50-10:35	1	見学会(2.45)	石口紗英里
26(火)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	影山咲子
26(火)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	江頭垂弥
26(火)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	江頭垂弥
27(水)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	三島里佳子
27(水)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	影山咲子
28(木)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	藤田藍
28(木)	11:10-11:55	1	見学会(2.45)	藤田藍
28(木)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	影山咲子
29(金)	08:50-09:35	1	見学会(2.45)	鈴木友都
29(金)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	石口紗英里
29(金)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	板垣真奈未
29(金)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	江頭垂弥
30(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
30(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
30(土)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
30(土)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	板垣真奈未

○ --- 常週レッスン

● --- 体験レッスン予約可能

10分

○ --- 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+

