

※2025年07月29日02:08 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。

※2025年07月29日02:08 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]

[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
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	SP	RintosulMIX Summer2025	30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
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	滝田朱里
1(火) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	青山日葵
1(火) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	小寺友花
1(火) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	奥田京
1(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	青山日葵
1(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	青山かれん
2(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	桐畑結女
2(水) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	三條場なずな
2(水) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	杉澤瑞葉
2(水) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	青山かれん
2(水) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	小寺友花
3(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	滝田朱里
3(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	小寺友花
3(木) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	桐畑結女
3(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	三條場なずな
3(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	杉澤瑞葉
4(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
4(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	奥田京
4(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	三條場なずな
4(金) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	青山日葵
4(金) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	青山かれん
4(金) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
5(土) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	青山日葵
5(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小寺友花
5(土) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	杉澤瑞葉
5(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	青山日葵
5(土) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	滝田朱里
7(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山かれん
7(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	滝田朱里
7(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	桐畑結女
7(月) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	杉澤瑞葉
7(月) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	青山日葵
7(月) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	滝田朱里
8(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小寺友花
8(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	青山日葵
8(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	青山かれん
8(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
8(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
8(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	青山日葵
9(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	今江奈津美
9(水) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	小寺友花
9(水) 13:55-14:40	1	見学会(2.45)	桐畑結女
9(水) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	杉澤瑞葉
9(水) 19:15-20:00	1	見学会(2.45)	三條場なずな
10(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
10(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
10(木) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	青山日葵
10(木) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	青山かれん
10(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	滝田朱里
10(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	三條場なずな
11(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	奥田京
11(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	桐畑結女
11(金) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	奥田京
12(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	桐畑結女
12(土) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山かれん
12(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	滝田朱里
12(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	奥田京
12(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	青山かれん
12(土) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	杉澤瑞葉
14(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
14(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	三條場なずな
14(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	奥田京
14(月) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
14(月) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	小寺友花
15(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
15(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	三條場なずな
15(火) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
15(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	青山日葵
15(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	奥田京
16(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
16(水) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	滝田朱里
16(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	小寺友花
16(水) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	滝田朱里
16(水) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	小寺友花
16(水) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	滝田朱里
17(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	三條場なずな
17(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	青山日葵
17(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	青山日葵
17(木) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	桐畑結女
17(木) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	滝田朱里
18(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
18(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	青山日葵
18(金) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	三條場なずな
18(金) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	青山日葵
18(金) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	長尾来未
18(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	桐畑結女
19(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	滝田朱里
19(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	桐畑結女
19(土) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	三條場なずな
19(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	奥田京
19(土) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	桐畑結女
21(月) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
21(月) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	青山日葵
21(月) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	青山かれん
21(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	青山日葵
21(月) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	青山日葵
22(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	滝田朱里
22(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
22(火) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小寺友花
22(火) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	桐畑結女
22(火) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	今江奈津美

	レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
23(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	桐畑結女
23(水)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	桐畑結女
23(水)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	今江奈津美
23(水)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
24(木)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
24(木)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	三條場なずな
24(木)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	桐畑結女
25(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
25(金)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	三條場なずな
25(金)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
25(金)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
25(金)	18:50-19:35	1	見学会(2.45)	小寺友花
26(土)	07:50-08:35	1	見学会(2.45)	青山かれん
26(土)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	桐畑結女
26(土)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	青山かれん
26(土)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	長尾来未
26(土)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	今江奈津美
28(月)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	西村花乃莉
28(月)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	三條場なずな
28(月)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	滝田朱里
28(月)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	奥田京
28(月)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	長尾来未
29(火)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
29(火)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	三條場なずな
29(火)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	小寺友花
29(火)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	青山日葵
29(火)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	青山日葵
29(火)	20:00-20:45	1	見学会(2.45)	
30(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
30(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	三條場なずな
30(水)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	長尾来未
30(水)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
30(水)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	小寺友花
31(木)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	青山日葵
31(木)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	桐畑結女
31(木)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	小寺友花

○

… 常週レッスン

●

… 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

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+

