

※2026年08月29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。

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒューRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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
3.5	Ex45ヒューControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒュー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

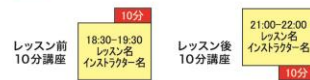
レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター	
16(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
16(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐古しおん
17(木)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
17(木)	19:55-20:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん
18(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉川溪蘭
19(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小村亜由美
19(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん
19(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本晴香
21(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
21(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん
22(火)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん
22(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
24(木)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	板垣真奈未
24(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本晴香
25(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
26(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん
26(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本晴香
28(月)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀井彩寧
29(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小村亜由美
29(火)	16:45-17:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本晴香
30(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本晴香
30(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐古しおん

◎ … 常温レッスン
 ● … 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)

【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。お時間にも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+

