

※2026年10月16日02:12 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]

【マシンピラティス】

強度	レッスンス名		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
2.5	Ex45ヒューChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45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

レッスンスケジュール	レッスン日時	定員	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
16(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	板垣真奈未
17(火)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐古しおん
17(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	板垣真奈未
18(水)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小村亜由美
18(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐古しおん
19(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小村亜由美
19(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
20(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小村亜由美
20(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
21(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小村亜由美
21(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	板垣真奈未
23(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
23(月)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
23(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐古しおん
24(火)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
24(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐古しおん
26(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗
26(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤和佳
27(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤和佳
27(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐古しおん
28(土)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小村亜由美
28(土)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐古しおん
30(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小村亜由美
30(月)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野口理紗

○ … 常通レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座		● 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。
レッスン前 10分講座	10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	● 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。
	10分 21:00-22:00 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		


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