

[illegible]

※2026年08月19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]

【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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	【Extra45】Refresh Core	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞｭ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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
17(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹本雪奈
17(木)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
17(木)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
18(金)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
18(金)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹本雪奈
18(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
19(土)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
19(土)	16:15-16:45	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
21(月)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
21(月)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
22(火)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川畑亜由美
22(火)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
24(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
24(木)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
25(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
25(金)	18:45-19:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高木由里
26(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
26(土)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
28(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか
28(月)	16:05-16:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹本雪奈
29(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志縁
29(火)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
30(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西中稔莉
30(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	宮下まどか

○ … 常溫レッスン ● … 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まし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。
レッスン前 10分講座 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名 10分	レッスン後 10分講座 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名 10分	


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