

※2026年08月25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]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒールStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ヒールBallet	[Extra45]Rin-Ballet	45分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒールBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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ヒールCore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ヒールCardio	[Extra45]Cardio Reform Blast	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)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
16(水)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
16(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
17(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
17(木)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
18(金)	12:30-13:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
19(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
19(土)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
19(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
21(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
21(月)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
22(火)	08:50-09:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
22(火)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
24(木)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
24(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
25(金)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
25(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
26(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
26(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
28(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香
29(火)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
29(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	石口紗英里
30(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松本紀香

○ 常溫レッスン ● 体験レッス予約可能	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。
10分 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	10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名


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+ 
--	---	--	---	--