

※2026年08月22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。

※2026年08月22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]

| 14日(月) |       | 15日(火) |       | 16日(水) |       | 17日(木) | 18日(金) |       | 19日(土) |       | 20日(日) | 21日(月) |       | 22日(火) |       | 23日(水) | 24日(木) |       | 25日(金) |       | 26日(土) |       | 27日(日) |  |  |  |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|--|
| Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | —      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | —      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | —      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | —      |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       | 臨時休業   |        |       |        |       | 定休日    |        |       |        |       | 定休日    |        |       |        |       |        |       | 定休日    |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |  |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |        |       |        |       | </     |       |        |  |  |  |

[illegible]

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスンの名              |                      | 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 |
| 3.5 | ◎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 |
| 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 | 人数          | レッスン名 | 担当インストラクター                   |       |
|--------|-------------|-------|------------------------------|-------|
| 16(水)  | 11:35-12:05 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 阿部磨那  |
| 16(水)  | 20:00-20:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田川彩   |
| 18(金)  | 09:00-09:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 18(金)  | 21:00-21:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 阿部磨那  |
| 19(土)  | 09:50-10:20 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田川彩   |
| 19(土)  | 14:05-14:35 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 星野優美  |
| 21(月)  | 12:05-12:35 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 21(月)  | 14:25-14:55 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 阿部磨那  |
| 22(火)  | 11:50-12:20 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田川彩   |
| 22(火)  | 15:25-15:55 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 24(木)  | 12:35-13:05 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田川彩   |
| 24(木)  | 20:00-20:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 25(金)  | 11:20-11:50 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 25(金)  | 21:00-21:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田川彩   |
| 26(土)  | 13:30-14:00 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 阿部磨那  |
| 26(土)  | 15:30-16:00 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 永峰茉帆  |
| 28(月)  | 09:00-09:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 永峰茉帆  |
| 28(月)  | 13:35-14:05 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 29(火)  | 10:20-10:50 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 阿部磨那  |
| 29(火)  | 20:00-20:30 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |
| 30(水)  | 11:20-11:50 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 皆木秋桜乃 |
| 30(水)  | 18:40-19:10 | 3     | Rintosull MIX Halloween 2026 | 室山紗耶  |

|                |                                         |                                                            |
|----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ○ … 常溫レッスン     | 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<br>(追加料金あり)           |                                                            |
| 10分<br>… 10分講座 | 10分<br>… 10分講座                          | ●スケジュール、担当インストラクターは<br>予告なく変更する場合がございますので、<br>予めご了承ください。   |
| レッスン前<br>10分講座 | 18:30-19:30<br>レッスン<br>インストラクター名<br>10分 | ●レッスンの開始時間を過ぎてしまった<br>場合はご受講いただけません。<br>お時間に余裕をもってお越しください。 |
| レッスン後<br>10分講座 | 21:00-22:00<br>レッスン<br>インストラクター名<br>10分 |                                                            |


**Rintosull**

【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://www.rintosull.jp)

|                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 会員様専用<br>予約ページ                                                                        | LINE<br>公式アカウント                                                                       | Instagram                                                                             | オンラインストア<br>Lapre                                                                     | オンラインヨガ<br>UCHIYOGA+                                                                  |
|  |  |  |  |  |