

※2026年07月30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

※2026年07月30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	レッスンの名		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
3.5	◎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
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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
1(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
3(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
4(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
5(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
6(木) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
6(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
7(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
7(金) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
8(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
8(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
10(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
14(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
14(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
15(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
15(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
17(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
17(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
18(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
19(水) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
19(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
20(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
20(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
21(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
22(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
22(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
24(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
24(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石原萌々果
25(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
25(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
27(木) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
27(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
28(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉橋怜菜
29(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	柴田麻裕
29(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	日高美鈴
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	徳井朱里

○ 常溫レッスン ● 体験レッスン予約可能 10分		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の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。お時間には余裕をもってお越しください。
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		レッスン後 10分講座 10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	



【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+

