

※2026年10月28日02:09 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10月28日02:09 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
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
4	◎ヒューA+	Advance+	50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	定員	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	越智夏樹
16(月) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寛優衣
17(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寛優衣
17(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	栗山紗央里
18(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	栗山紗央里
18(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	栗山紗央里
19(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寛優衣
19(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	栗山紗央里
20(金) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	越智夏樹
20(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寛優衣
21(土) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
21(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田颯希
23(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田颯希
23(月) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田颯希
24(火) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	栗山紗央里
24(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田颯希
26(木) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福田颯希
26(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	越智夏樹
27(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香
27(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	栗山紗央里
28(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井上脩香
28(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	越智夏樹
30(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	寛優衣
30(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	波藤風香

◎ … 常温レッスン
 ● … 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。

© 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+

