

※2026年07月23日02:06 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23日02:06 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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗCore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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
1(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
1(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
3(月) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村爽乃
3(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
4(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤葵
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
6(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
6(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤葵
7(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
7(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
8(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
8(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
10(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
11(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
11(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
12(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
13(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村爽乃
17(月) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
19(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
19(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤葵
20(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
21(金) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
22(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
25(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
25(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村爽乃
26(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
26(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山遥奈
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
29(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仲宗根結委
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤美帆
31(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤葵

● … 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。お時間にお余裕をもってお越しください。



【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+

