

※2026年10月24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10月24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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
16(月)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
17(火)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
17(火)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
18(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
18(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
19(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
19(木)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
20(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
20(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
21(土)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
21(土)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
23(月)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
23(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
24(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
24(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
25(水)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
25(水)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
27(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
27(金)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	丸山遥奈
28(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
28(土)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加藤美帆
30(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈
30(月)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	品田姫奈

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能	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 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名	10分 レッスン後 10分講座 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名	


Rintosull

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+