

※2026年09月01日02:01 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	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒールChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
2.5	Ex45ヒールBallet	[Extra45]Rin-Ballet	45分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Ex45ヒールCardio	[Extra45]Cardio Reform Blast	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
17(木) 09:30-10:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	眞庭明子
17(木) 19:00-19:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	渡辺夏月
18(金) 13:30-14:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音
18(金) 20:30-21:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	渡辺夏月
19(土) 09:10-09:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	眞庭明子
19(土) 13:30-14:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	眞庭明子
21(月) 10:20-10:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	福田美咲
21(月) 16:40-17:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	福田美咲
22(火) 08:00-08:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	眞庭明子
22(火) 13:10-13:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音
24(木) 10:40-11:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音
24(木) 19:20-19:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	眞庭明子
25(金) 15:00-15:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	渡辺夏月
25(金) 20:10-20:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	福田美咲
26(土) 10:00-10:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音
26(土) 16:00-16:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音
28(月) 09:30-10:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	福田美咲
28(月) 12:40-13:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	福田美咲
29(火) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音
29(火) 19:20-19:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	眞庭明子
30(水) 10:40-11:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	福田美咲
30(水) 17:00-17:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	重松明音

○ … 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 (追加料金あり)	
10分 … 10分講座	10分 … 10分講座	●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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	●レッスンの開始時間を過ぎてもった 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。
	21:00-22:00 レッスン インストラクター名	
	10分 … 10分講座	
レッスン後 10分講座		


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+
				