

※2026年08月22日02:05 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
2.5	Ex45ヒューTotalBody	[Extra45] Total Body	45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	Ex45ヒューRefBody	[Extra45] Refresh Body	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
4	Ex45ヒュー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

レッスン日時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
17(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子
17(木)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青島花帆
18(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久安千裕
18(金)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米田瑠奈
19(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米田瑠奈
19(土)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米田瑠奈
21(月)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米田瑠奈
21(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子
22(火)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久安千裕
24(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久安千裕
24(木)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米田瑠奈
25(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久安千裕
26(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	米田瑠奈
26(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久安千裕
26(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子
28(月)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子
29(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久安千裕
29(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子
30(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子
30(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	盛光有芽子

○ … 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	レッスン後 10分講座	● 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。


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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp