

※2026年10月15日02:12 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15日02:12 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 | ◎ヒうLower+ Lower Body Make-up +      | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒうUpper+ Upper Body Make-up +      | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒうB+ Basic+                        | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒうRefBody Refresh Body             | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒうChestSR Chest Spine Release      | 30分 |
| 2.5 | Ex45ヒうBallet 【Extra45】Rin-Ballet    | 45分 |
| 3   | ◎ヒうH&L+ Hip&Legs+                   | 50分 |
| 3   | Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3.5 | ◎ヒうWaist+ Waist Shape +             | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒうB&A+ Back&Arms+                  | 50分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms Strong Back&Arms   | 45分 |
| 3.5 | Ex45ヒうCore 【Extra45】Shape up Core   | 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 |
|--------|-------------|--------------------------------|------------|
| 16(月)  | 13:10-13:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 田村優佳       |
| 16(月)  | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 17(火)  | 12:30-13:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 衣畑もえぎ      |
| 17(火)  | 16:50-17:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 18(水)  | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 19(木)  | 13:50-14:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 衣畑もえぎ      |
| 19(木)  | 18:20-18:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 20(金)  | 13:30-14:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 21(土)  | 09:10-09:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 21(土)  | 11:30-12:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 21(土)  | 15:10-15:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 衣畑もえぎ      |
| 23(月)  | 12:00-12:30 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 23(月)  | 16:50-17:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 田村優佳       |
| 24(火)  | 12:30-13:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 24(火)  | 18:30-19:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 25(水)  | 15:20-15:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 25(水)  | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 田村優佳       |
| 27(金)  | 14:00-14:30 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 27(金)  | 16:30-17:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 27(金)  | 20:20-20:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 田村優佳       |
| 28(土)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 堀井佳奈       |
| 28(土)  | 17:50-18:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 田村優佳       |
| 30(月)  | 13:50-14:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 茂森愛里       |
| 30(月)  | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 田村優佳       |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>○ … 常溫レッスン<br/>● … 体験レッスン予約可能</p> <p><b>10分</b> … 10分講座</p> <p>レッスン前<br/>10分講座</p> <p>18:30-19:30<br/>レッスン名<br/>インストラクター一名</p> | <p>SP … 特別レッスン<br/>WS … プレミアムワークショップ<br/>(追加料金あり)</p> <p>レッスン後<br/>10分講座</p> <p>21:00-22:00<br/>レッスン名<br/>インストラクター一名</p> <p><b>10分</b></p> | <p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。<br/>お時間に余裕をもってお越しください。</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://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+

