

※2025年07月30日02:04 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。

※2025年07月30日02:04 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]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50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	レッスンの名	担当インストラクター
1(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
1(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
1(火) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
1(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	内野凜己
1(火) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	高松佑奈
2(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
2(水) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
2(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
2(水) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
3(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
3(木) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
3(木) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
3(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
4(金) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	高松佑奈
4(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	内野凜己
4(金) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
4(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	高松佑奈
4(金) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
5(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	内野凜己
5(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
5(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
5(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
5(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
7(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
7(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
7(月) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
7(月) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
7(月) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
8(火) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
8(火) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	内野凜己
8(火) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
9(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
10(木) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
10(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	内野凜己
10(木) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
10(木) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
10(木) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
11(金) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
11(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
11(金) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
11(金) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
12(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
12(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	内野凜己
12(土) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
12(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
14(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
14(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
14(月) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	高松佑奈
14(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
14(月) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	内野凜己
15(火) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
15(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
15(火) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
15(火) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
15(火) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
16(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	内野凜己
16(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
16(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
16(水) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	内野凜己
17(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	高松佑奈
17(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
18(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
18(金) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	高松佑奈
18(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	内野凜己
18(金) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
19(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
19(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
19(土) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
19(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
19(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	内野凜己
21(月) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	内野凜己
21(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	内野凜己
21(月) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
21(月) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
22(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
22(火) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
22(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
22(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
22(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
22(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	内野凜己
23(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	高松佑奈
23(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
23(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
23(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
24(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
24(木) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(木) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(木) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
25(金) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	内野凜己
25(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	高松佑奈
26(土) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
26(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	高松佑奈
26(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
26(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	内野凜己
26(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
28(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
28(月) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	内野凜己
28(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
28(月) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
28(月) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
29(火) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	高松佑奈

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(火)	14:00-14:45	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(火)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	内野颯己
29(火)	17:50-18:35	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
30(水)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
30(水)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
30(水)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾
30(水)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
31(木)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	高松佑奈
31(木)	11:00-11:45	1	見学会(2.45)	太田茉莉菜
31(木)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	緒方瑞姫
31(木)	14:50-15:35	1	見学会(2.45)	内野颯己
31(木)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	辻谷沙綾

●

… 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)

レッスン前
10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

【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+

