

※2025年11月30日02:03 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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	曜 日	学 会 名	担当インストラクター
1(土)	09:10-09:55	見学会(2.45)	内野 颯己
1(土)	10:50-11:35	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
1(土)	12:40-13:25	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
1(土)	14:50-15:35	見学会(2.45)	内野 颯己
3(月)	08:40-09:25	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
3(月)	10:10-10:55	見学会(2.45)	内野 颯己
3(月)	11:50-12:35	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
3(月)	13:30-14:15	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
3(月)	15:20-16:05	見学会(2.45)	高松 佑奈
4(火)	15:00-15:45	見学会(2.45)	熊野 美琴
4(火)	17:50-18:35	見学会(2.45)	太田 茉莉菜
5(水)	10:10-10:55	見学会(2.45)	高松 佑奈
5(水)	12:10-12:55	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
5(水)	14:10-14:55	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
5(水)	16:10-16:55	見学会(2.45)	高松 佑奈
5(水)	18:20-19:05	見学会(2.45)	内野 颯己
6(木)	09:10-09:55	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
6(木)	11:00-11:45	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
6(木)	20:10-20:55	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
7(金)	09:10-09:55	見学会(2.45)	小西 楓
7(金)	11:50-12:35	見学会(2.45)	内野 颯己
7(金)	15:10-15:55	見学会(2.45)	内野 颯己
7(金)	17:50-18:35	見学会(2.45)	高松 佑奈
8(土)	08:40-09:25	見学会(2.45)	熊野 美琴
8(土)	10:30-11:15	見学会(2.45)	太田 茉莉菜
8(土)	15:00-15:45	見学会(2.45)	熊野 美琴
10(月)	12:00-12:45	見学会(2.45)	高松 佑奈
10(月)	14:00-14:45	見学会(2.45)	室山 紗耶
10(月)	15:50-16:35	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
10(月)	17:40-18:25	見学会(2.45)	高松 佑奈
10(月)	19:50-20:35	見学会(2.45)	室山 紗耶
11(火)	10:10-10:55	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
11(火)	12:10-12:55	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
11(火)	15:50-16:35	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
11(火)	17:40-18:25	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
11(火)	19:20-20:05	見学会(2.45)	太田 茉莉菜
12(水)	10:10-10:55	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
12(水)	12:10-12:55	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
12(水)	14:10-14:55	見学会(2.45)	高松 佑奈
12(水)	16:10-16:55	見学会(2.45)	高松 佑奈
12(水)	18:10-18:55	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
13(木)	10:10-10:55	見学会(2.45)	太田 茉莉菜
13(木)	12:00-12:45	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
13(木)	13:50-14:35	見学会(2.45)	高松 佑奈
13(木)	15:30-16:15	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
13(木)	17:20-18:05	見学会(2.45)	太田 茉莉菜
14(金)	10:10-10:55	見学会(2.45)	緒方 瑞姫
14(金)	12:10-12:55	見学会(2.45)	内野 颯己
14(金)	14:00-14:45	見学会(2.45)	辻谷 沙綾
14(金)	15:50-16:35	見学会(2.45)	太田 茉莉菜
14(金)	18:00-18:45	見学会(2.45)	辻谷 沙綾

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(金)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
15(土)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
15(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
15(土)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
17(月)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(月)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	内野颯己
17(月)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
17(月)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	内野颯己
17(月)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
18(火)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	高松佑奈
18(火)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	高松佑奈
18(火)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
19(水)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	小西楓
19(水)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	内野颯己
19(水)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	高松佑奈
19(水)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	内野颯己
19(水)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	高松佑奈
20(木)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
20(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	内野颯己
20(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
20(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
21(金)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
21(金)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
21(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
21(金)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
21(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	内野颯己
21(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	内野颯己
22(土)	08:40-09:25	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
22(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
22(土)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
22(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(月)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
24(月)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
24(月)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
25(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
25(火)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
25(火)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	高松佑奈
25(火)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
26(水)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
26(水)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫
26(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	東田沙耶
27(木)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
27(木)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
28(金)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
28(金)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	太田茉莉菜
28(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	内野颯己
28(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
28(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(土)	08:40-09:25	1 見学会(2.45)	緒方瑞姫

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(土)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	辻谷沙綾
29(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	高松佑奈
29(土)	15:30-16:15	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

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

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。



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