



定休日

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-				
						臨時休業						定休日								定休日					定休日					
																											</			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒップLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒップStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒップRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒップChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒップTotalBody	[Extra45] Total Body	45分
2.5	Ex45ヒップChestSR	[Extra45] Chest Spine Release	45分
2.5	Ex45ヒップBallet	[Extra45] Rin-Ballet	45分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒップPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒップHipLine	[Extra45] Make Hip Line	45分
3	Ex45ヒップPerBackBody	[Extra45] Perfect Back Body	45分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップ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	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45ヒップ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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
16(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
18(金)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
18(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
19(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
19(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	太田茉莉葉
21(月)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
21(月)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
22(火)	11:05-11:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
22(火)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
23(水)	12:05-12:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
25(金)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
25(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
26(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
26(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
28(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
28(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
29(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	池内叶
29(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	太田茉莉葉
30(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
30(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久

● 常溫レッスン ● 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)	【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まし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。
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 10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	


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+
				