

※2026年09月27日02:06 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09月27日02:06 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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンドay	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂平萌唯
1(木)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
2(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂平萌唯
2(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
3(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
3(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
5(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
5(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
6(火)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
6(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
7(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂平萌唯
7(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
8(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂平萌唯
8(木)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
9(金)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
9(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
10(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
10(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
12(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
12(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
13(火)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂平萌唯
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
14(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
14(水)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
15(木)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
15(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
16(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
16(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
17(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
17(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
19(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂平萌唯
19(月)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
20(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
20(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
21(水)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
21(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
23(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
23(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
24(土)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
24(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
26(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
26(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
27(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
27(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
28(水)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
28(水)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
29(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷菜々子
29(木)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩永遥
30(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜
30(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩井萌恵
31(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	平野凜

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	嶋谷葉々子

○

… 常週レッスン

●

… 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。



【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+

