

※2026年08月26日02:08 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。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(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)	
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	
朝																									
					08:00-08:45 Boost Upper&Lower 岡下						08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 伊井								08:00-08:45 Ex45℃ストレッチ 荒木		08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 皆川	08:00-08:45 Power Waist Shape 春山	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 岩本		

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
		定休日			
09:00-09:30 SP 入小	09:00-09:45 Strong Back&Arms 岩本		09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 春山	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 伊井	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 岡下
10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 岡下	10:20-10:50 SP 入小		10:00-10:30 SP 伊井	10:20-10:50 ◎ヒラRefBody 伊井	10:20-11:05 Power Basic 春山
11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 岡下	11:20-11:50 ◎ヒラcore 入小		11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 伊井	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 春山	11:40-12:10 ◎ヒラRefCore 春山
	12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 田中		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 岡下	12:40-13:25 Power Waist Shape 春山	12:40-13:10 SP 入小
12:40-13:10 ◎ヒラControlF 石口					
	13:20-13:50 ◎ヒラRefBody 岩本				
13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 石口					
14:40-15:10 SP 伊井	14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 春山			15:20-15:50 ◎ヒラcore 入小	
	15:50-16:20 SP 伊井			16:20-16:50 SP 岩本	16:40-17:10 SP 岩本
16:40-17:10 ◎ヒラcore 入小	16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 春山				
17:40-18:10 SP 伊井	17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 伊井		17:40-18:10 ◎ヒラcore 入小	17:20-18:05 Strong Hip&Legs 岩本	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 入小
18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 石口			18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 入小	18:40-19:10 SP 田中	19:00-19:30 ◎ヒラChestSR 田中
19:40-20:25 Power Basic 春山			20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 田中	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 岩本	20:00-20:30 SP 岩本
21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 春山			21:00-21:30 SP 岩本	21:00-21:30 ◎ヒラcore 入小	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 岩本

【マシンビラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒラLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒラUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒラB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒラTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒラRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒラChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒラStretchC 【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ヒラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒラRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ヒラHipLine 【Extra45】Make Hip Line	45分
3	Ex45ヒラBackStyle 【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒラcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒラ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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
16(水) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
16(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
17(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
17(木) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
18(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
18(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
18(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
19(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
19(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
21(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
21(月) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
22(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
22(火) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
23(水) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
23(水) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	春山紗楽
25(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
25(金) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
25(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
26(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
26(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
28(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
28(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
29(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
29(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
30(水) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
30(水) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
30(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき

● ... 常週レッスン

● ... 体験レッスン予約可能

10分

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+