

※2026年09月15日02:02 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	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒューTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ヒューStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ヒューChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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	◎ヒューA+	Advance+	50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) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
16(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼亜哉乃
17(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
18(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
18(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
19(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
19(土) 18:35-19:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼亜哉乃
21(月) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
21(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
22(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
22(火) 15:15-15:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
22(火) 18:35-19:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
24(木) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
24(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
25(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
25(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼亜哉乃
26(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
26(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼亜哉乃
26(土) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
28(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
28(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
30(水) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
30(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座		● 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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	● レッスンの開始時間を過ぎました 場合はお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	


Rintosull

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