

※2026年10月29日02:09 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10月29日02:09 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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	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
3.5	Ex45ヒューCore	[Extra45]Shape up Core	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

レッスンスケジュール	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 09:00-09:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鶴巻美優
16(月) 18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森宮由季
17(火) 10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
17(火) 16:20-16:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鶴巻美優
17(火) 21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森宮由季
18(水) 10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺美月
18(水) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
19(木) 12:40-13:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺美月
19(木) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鶴巻美優
20(金) 10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
20(金) 16:35-17:05	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森宮由季
21(土) 09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺美月
21(土) 17:15-17:45	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森宮由季
23(月) 09:15-09:45	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鶴巻美優
23(月) 12:35-13:05	3 Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺美月
24(火) 10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
24(火) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺美月
26(木) 12:35-13:05	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
26(木) 21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森宮由季
27(金) 11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	渡辺美月
27(金) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
28(土) 10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森宮由季
28(土) 13:40-14:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
28(土) 18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
30(月) 13:40-14:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐久間奏楓
30(月) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鶴巻美優

○ … 常速レッスン ● … 体験レッスン予約可能	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ても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。
10分 10分講座	10分 10分講座	
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	21:00-22:00 レッスン 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+
				