

※2026年10月20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20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	◎ヒﾞうLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒﾞうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒﾞうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒﾞうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒﾞうRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ヒﾞうWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒﾞう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	◎ヒﾞうA+ Advance+	50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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
16(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
17(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
17(火)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
18(水)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
18(水)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
19(木)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
19(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
20(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
20(金)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
21(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
21(土)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	狩野美咲
23(月)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
23(月)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
24(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
24(火)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
25(水)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水世都
25(水)	20:50-21:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
27(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水世都
27(金)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
28(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
28(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西島花
30(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高橋命
30(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	狩野美咲

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10分 … 10分講座 レッスン前 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) 10分 レッスン後 10分講座	【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。 お時間には余裕をもってお越しください。
---	--	---


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