

※2025年11月26日02:03 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。

※2025年11月26日02:03 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]

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎icﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
3(月)	09:40-10:25	1	見学会(2.45)	東條真佳
7(金)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
10(月)	12:20-13:05	1	見学会(2.45)	池田薫子
10(月)	13:30-14:15	1	見学会(2.45)	小橋美紅
10(月)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
10(月)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	池内叶
11(火)	09:30-10:15	1	見学会(2.45)	池田薫子
11(火)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
11(火)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
11(火)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	池内叶
12(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	池内叶
12(水)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
13(木)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	東條真佳
13(木)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	小橋美紅
13(木)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
13(木)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	東條真佳
13(木)	19:20-20:05	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
14(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	池田薫子
14(金)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	池内叶
14(金)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	笠松実夕
14(金)	16:50-17:35	1	見学会(2.45)	池内叶
14(金)	19:25-20:10	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
15(土)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	東條真佳
15(土)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	小橋美紅
15(土)	14:15-15:00	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
17(月)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	池内叶
17(月)	17:20-18:05	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
18(火)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
18(火)	17:40-18:25	1	見学会(2.45)	池内叶
19(水)	10:15-11:00	1	見学会(2.45)	小橋美紅
19(水)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	東條真佳
19(水)	18:30-19:15	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
20(木)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	池内叶
20(木)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
21(金)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
21(金)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
22(土)	10:50-11:35	1	見学会(2.45)	小橋美紅
22(土)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈
22(土)	15:20-16:05	1	見学会(2.45)	東條真佳
26(水)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	鎌野陽菜
28(金)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	矢崎愛奈

👑=トップインストラクター

● --- 常温レッスン
● --- 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。

🌀 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+