

※2025年07月31日02:01 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07月31日02:01 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]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	Rintosu!!MIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
1(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
1(火) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	浅沼優花
1(火) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	山岡明日香
1(火) 15:30-16:15	1	見学会(1.45)	佐野愛季
2(水) 09:00-09:45	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
2(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	松本晴実
2(水) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	山岡明日香
3(木) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
3(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	佐藤真希
4(金) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	浅沼優花
4(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	佐野愛季
4(金) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
5(土) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	浅沼優花
5(土) 09:50-10:35	1	見学会(1.45)	佐野遥香
5(土) 12:10-12:55	1	見学会(1.45)	松本晴実
5(土) 15:00-15:45	1	見学会(1.45)	佐野愛季
7(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
7(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	松本晴実
7(月) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	浅沼優花
8(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
8(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	佐野愛季
8(火) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	山岡明日香
8(火) 16:30-17:15	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
9(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	松本晴実
9(水) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	佐野遥香
9(水) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	浅沼優花
9(水) 15:30-16:15	1	見学会(1.45)	佐野愛季
10(木) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	佐野愛季
10(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	山岡明日香
11(金) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
11(金) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	佐野愛季
11(金) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	山岡明日香
12(土) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	佐野遥香
12(土) 10:10-10:55	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
12(土) 11:50-12:35	1	見学会(1.45)	山岡明日香
12(土) 14:10-14:55	1	見学会(1.45)	佐野愛季
14(月) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	佐野愛季
14(月) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	浅沼優花
14(月) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	山岡明日香
15(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	松本晴実
15(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	佐野愛季
15(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	浅沼優花
16(水) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	佐野遥香
16(水) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	松本晴実
16(水) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
17(木) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	山岡明日香
17(木) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	佐藤真希
17(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	佐野愛季
18(金) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	佐野愛季
18(金) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山岡明日香
18(金) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	佐野遥香

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
19(土) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	佐藤真希
19(土) 09:50-10:35	1	見学会(1.45)	松本晴実
19(土) 13:00-13:45	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
19(土) 17:20-18:05	1	見学会(1.45)	山岡明日香
21(月) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	佐野愛季
21(月) 09:50-10:35	1	見学会(1.45)	浅沼優花
21(月) 12:10-12:55	1	見学会(1.45)	佐藤真希
21(月) 14:10-14:55	1	見学会(1.45)	佐野遥香
22(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	松本晴実
22(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	佐野愛季
22(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	佐野遥香
22(火) 16:30-17:15	1	見学会(1.45)	浅沼優花
23(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	佐藤真希
23(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
23(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	浅沼優花
24(木) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
24(木) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	佐藤真希
24(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	佐野愛季
25(金) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	浅沼優花
25(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
26(土) 08:10-08:55	1	見学会(1.45)	三浦まり菜
26(土) 09:50-10:35	1	見学会(1.45)	山岡明日香
26(土) 11:50-12:35	1	見学会(1.45)	浅沼優花
26(土) 13:00-13:45	1	見学会(1.45)	佐野愛季
28(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
28(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	佐野遥香
28(月) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	浅沼優花
29(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	山岡明日香
29(火) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	三浦まり菜
29(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	佐野愛季
30(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	山岡明日香
30(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	浅沼優花
30(水) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	松本晴実
31(木) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	浅沼優花
31(木) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山岡明日香
31(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	三浦まり菜

○ ... 常時レッスン

● ... 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)

10分

レッスンの前
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
場合はご愛顧いただけません。
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+

