

※2026年10月15日02:14 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15日02:14 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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ℓChestSR 【Extra45】Chest Spine Release	45分
2.5	Ex45ℓChestSR 【Extra45】Rin-Ballet	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
3.5	◎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
4	◎ヒューA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30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)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
16(月)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
17(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
17(火)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
18(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
18(水)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
19(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
19(木)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
19(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
20(金)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
20(金)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
21(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
21(土)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美々香
23(月)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
23(月)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	相川祐里香
24(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
24(火)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
25(水)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
25(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
27(金)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
27(金)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
28(土)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
28(土)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
30(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
30(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香

○ … 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時 … 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	10分 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。
	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

【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+
				