

※2026年08月22日02:04 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。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ
	08:00-08:50 ◎ヒュUpper+ 山中							08:00-08:45 Power Basic 山中							08:00-08:50 ◎ヒュWaist+ 山中							08:00-08:30 SP 宇多村		
	09:30-10:15 Power Basic 山中		09:30-10:00 Cardio Reform Blast 宇多村	09:30-10:00 Rin-Ballet 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒュH&L+ 木戸	09:30-10:00 SP 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒュB+ 木戸	09:20-10:10 ◎ヒュUpper+ 山中		09:30-10:00 ◎ヒュControlF 宇多村				09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 山中	09:30-10:00 SP 山中		09:30-10:20 ◎ヒュB+ 木戸	09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 山中	09:30-10:00 SP 山中	09:30-10:00 ◎ヒュRefCore 木戸	●09:30-10:20 ◎ヒュB&A+ 宇多村		09:30-10:00 ◎ヒュPerBackBody 佐藤	
	10:50-11:20 ◎ヒュBackStyle 中原		10:30-11:15 Ex45℃リRefCore 宇多村	10:30-11:20 ◎ヒュUpper+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 木戸	10:30-11:15 Power Waist Shape 佐藤	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 木戸	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 木戸		10:30-11:20 ◎ヒュB&A+ 宇多村				10:50-11:20 SP 山中	10:40-11:30 ◎ヒュLower+ 中原		10:50-11:40 ◎ヒュH&L+ 木戸	10:50-11:35 Power Basic 山中	10:30-11:20 ◎ヒュUpper+ 山中	10:30-11:20 ◎ヒュH&L+ 木戸	10:50-11:20 SP 宇多村	10:20-10:50 ◎ヒュcore 中原	10:30-11:00 ◎ヒュHipLine 佐藤	
	12:00-12:30 SP 佐藤		11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 中原	11:50-12:20 SP 山中	12:10-12:40 SP 佐藤	11:50-12:40 ◎ヒュB+ 木戸	12:10-12:40 Rin-Ballet 佐藤	12:10-12:40 SP 木戸		11:50-12:20 SP 佐藤				11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 中原	12:10-12:40 ◎ヒュcore 中原		12:10-13:00 ◎ヒュB&A+ 宇多村	12:10-13:00 ◎ヒュLower+ 木戸				11:30-12:20 ◎ヒュB+ 宇多村	11:30-12:20 ◎ヒュLower+ 中原	
	13:10-13:40 ◎ヒュHipLine 佐藤		13:10-13:40 ◎ヒュChestSR 中原	13:10-13:40 ◎ヒュTotalBody 山中	13:10-13:40 ◎ヒュPerBackBody 佐藤	13:10-14:00 ◎ヒュH&L+ 木戸	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 佐藤	13:20-13:50 ◎ヒュBackStyle 中原		14:10-15:00 ◎ヒュH&L+ 木戸				13:20-13:50 SP 佐藤							13:10-13:40 ◎ヒュRefCore 木戸	13:00-13:50 ◎ヒュLower+ 中原		12:50-13:20 SP 中原
	14:20-14:50 SP 山中									14:10-15:00 ◎ヒュH&L+ 木戸					14:30-15:20 ◎ヒュLower+ 木戸							14:30-15:00 ◎ヒュRefCore 木戸		
	15:30-16:00 ◎ヒュcore 中原									15:30-16:00 ◎ヒュRefCore 木戸					16:00-16:30 ◎ヒュLower+ 木戸									
	16:40-17:30 ◎ヒュLower+ 中原									16:30-17:00 SP 木戸					16:00-16:30 ◎ヒュPerBackBody 佐藤							16:00-16:30 SP 木戸		

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	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
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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
1(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
3(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
4(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
4(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
5(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
6(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
7(金) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
7(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
8(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
8(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇多村和奏
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
14(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
14(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
15(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
15(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
17(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇多村和奏
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
18(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
19(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
20(木) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇多村和奏
21(金) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇多村和奏
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
24(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
24(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇多村和奏
25(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
25(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽
27(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
27(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山中真央
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
29(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中原花梨
29(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木戸愛海
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤美陽

○ 常通レッスン ● 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。 ● レッソンの開始時間を通り過ぎ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 レッスン前 10分講座	10分 18:30-19:30 レッスン インストラクター名	10分 21:00-22:00 レッスン インストラクター名



【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+

