

※2026年08月21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]

【マシンピラティス】

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RefBody	Refresh Body	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗ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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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
1(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
1(土)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
3(月)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
3(月)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
4(火)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
4(火)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
5(水)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
5(水)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
6(木)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
6(木)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
7(金)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
7(金)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
8(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
10(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
10(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
11(火)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
11(火)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
12(水)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
12(水)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
13(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
13(木)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
13(木)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
17(月)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	木村明日香
18(火)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
18(火)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
19(水)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
19(水)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
20(木)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
21(金)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
22(土)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
22(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	津志田有花
24(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
24(月)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
25(火)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
25(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
26(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
26(水)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
28(金)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
29(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼
29(土)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
31(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
31(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	朝戸咲良
31(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐々木涼

○ … 常時レッスン
● … 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

10分

18:30~19:30
レッスン名
インストラクター名

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)

レッスン後
10分講座

10分

21:00~22:00
レッスン名
インストラクター名

【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受講いただけません。お時間之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+

