

※2025年07月30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30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]

【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	RintosulIMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
1(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	梶原愛海
1(火) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	中川愛
2(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
2(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
2(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
3(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
3(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
3(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
3(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
3(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
3(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
4(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
4(金) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
4(金) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
4(金) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	木原冬莉
5(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	鎌田希
5(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
5(土) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	種田楓子
5(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	種田楓子
5(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	梶原愛海
5(土) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	鎌田希
7(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
7(月) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	中川愛
7(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
7(月) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	鎌田希
8(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
8(火) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
8(火) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
8(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
9(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
9(水) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	鎌田希
10(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
10(木) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	木原冬莉
10(木) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
10(木) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	木原冬莉
11(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
11(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	種田楓子
11(金) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
12(土) 08:30-09:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
12(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	鎌田希
12(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	木原冬莉
12(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
12(土) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	種田楓子
12(土) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	鎌田希
14(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
14(月) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
14(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
14(月) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	木原冬莉
14(月) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
15(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
15(火) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
15(火) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	中川愛
15(火) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
15(火) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	中川愛
16(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
16(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
16(水) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	木原冬莉
16(水) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	鎌田希
17(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
17(木) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
17(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
17(木) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	梶原愛海
17(木) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
18(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
18(金) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
18(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	種田楓子
18(金) 16:35-17:20	1	見学会(2.45)	鎌田希
18(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	中川愛
18(金) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	梶原愛海
19(土) 08:30-09:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
19(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
19(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	中川愛
19(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	木原冬莉
21(月) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	中川愛
21(月) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
21(月) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	種田楓子
21(月) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	木原冬莉
22(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
22(火) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
22(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	種田楓子
22(火) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
22(火) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	種田楓子
23(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
23(水) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
23(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	木原冬莉
23(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
23(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	中川愛
23(水) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
23(水) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	中川愛
24(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
24(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
25(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
25(金) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	種田楓子
25(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
26(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	鎌田希
26(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	宮原茉莉
26(土) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	中川愛
28(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
28(月) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	木原冬莉
28(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	種田楓子
28(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	宮原 茉莉
29(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	梶原 愛海
29(火)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	梶原 愛海
29(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	梶原 愛海
29(火)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	宮原 茉莉
30(水)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	種田 楓子
30(水)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	鎌田 希
31(木)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	鎌田 希
31(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	木原 冬莉

○

… 常溫レッスン

●

… 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

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

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+

