

※2025年11月30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。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulIMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｰ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	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	小野遥香
1(土) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
3(月) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	木原冬莉
3(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	小野遥香
3(月) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
4(火) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
4(火) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
5(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
5(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	木原冬莉
5(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	小野遥香
5(水) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
6(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
6(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
6(木) 19:20-20:05	1	見学会(2.45)	木原冬莉
7(金) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
7(金) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	小野遥香
7(金) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
8(土) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
8(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	木原冬莉
8(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
8(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
10(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	木原冬莉
10(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	鎌田希
10(月) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
10(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	小山奈子
10(月) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	梶原愛海
11(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	小山奈子
11(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	中川愛
11(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	木原冬莉
11(火) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	梶原愛海
11(火) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
12(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	小野遥香
12(水) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
12(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	梶原愛海
12(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	鎌田希
12(水) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	中川愛
12(水) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	小山奈子
13(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	鎌田希
13(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	小野遥香
13(木) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	木原冬莉
14(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	榎原麻友香
14(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	鎌田希
14(金) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小野遥香
14(金) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	木原冬莉
15(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	木原冬莉
15(土) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
15(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	梶原愛海
15(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	小野遥香
15(土) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	木原冬莉
17(月) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	鎌田希
17(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	小野遥香

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
17(月)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	小山奈子
17(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
18(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
18(火)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
19(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	中川愛
19(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	梶原愛海
19(水)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小野遥香
20(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
20(木)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	梶原愛海
20(木)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
20(木)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	梶原愛海
21(金)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
21(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
21(金)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
21(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
21(金)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	小山奈子
22(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	木原冬莉
22(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小山奈子
22(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	小野遥香
22(土)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	木原冬莉
24(月)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	鎌田希
24(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小山奈子
24(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
24(月)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
24(月)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
24(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	小山奈子
25(火)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
25(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	中川愛
25(火)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	小山奈子
25(火)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
25(火)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	小山奈子
25(火)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
26(水)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	鎌田希
26(水)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
26(水)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	小山奈子
26(水)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	梶原愛海
26(水)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
27(木)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	中川愛
27(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
27(木)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	中川愛
27(木)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	梶原愛海
27(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
28(金)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	小山奈子
28(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	鎌田希
28(金)	15:10-15:55	1 見学会(2.45)	小山奈子
28(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	榎原麻友香
28(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
28(金)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
29(土)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	木原冬莉
29(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	小山奈子
29(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	榎原麻友香

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
29(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	木原冬莉
29(土)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	小野遥香

○

… 常温レッスン

●

… 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

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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。



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+



【PC/スマートフォン】

www.rintosull.jp