

※2026年08月22日02:06 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08月22日02:06 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	◎ヒﾞうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒﾞうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒﾞうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒﾞうTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
3	◎ヒﾞうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒﾞうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒﾞうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒﾞうRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ヒﾞうRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3	Ex45ヒﾞうHipLine	【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ヒﾞうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒﾞうControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ヒﾞうCore	【Extra45】Shape up Core	45分
4	◎ヒﾞう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
16(水)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
17(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川原井愛心
17(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
18(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川原井愛心
18(金)	20:50-21:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
19(土)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
19(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
19(土)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川原井愛心
21(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
21(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川原井愛心
22(火)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川原井愛心
22(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
23(水)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北村恋
23(水)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北村恋
25(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北村恋
25(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
26(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
26(土)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
28(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北村恋
28(月)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川原井愛心
30(水)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい
30(水)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	軽部ゆい

○ … 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。
- レッスンの開始時間を過ぎても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。

10分

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

レッスン中
10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座


Rintosull

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