

※2026年08月25日02:07 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 | ◎ヒうLower+           | Lower Body Make-up +   | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒうUpper+           | Upper Body Make-up +   | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒうB+               | Basic+                 | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒうTotalBody        | Total Body             | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒうStretchC         | Stretch&Conditioning   | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒうRefBody          | Refresh Body           | 30分 |
| 2.5 | ◎ヒうChestSR          | Chest Spine Release    | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet          | Rin-Ballet             | 30分 |
| 3   | ◎ヒうH&L+             | Hip&Legs+              | 50分 |
| 3   | ◎ヒうBackStyle        | Beauty Back Style      | 30分 |
| 3   | ◎ヒうHipLine          | Make Hip Line          | 30分 |
| 3   | ◎ヒうRefCore          | Refresh Core           | 30分 |
| 3   | ◎ヒうPerBackBody      | Perfect Back Body      | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower   | Boost Upper&Lower      | 45分 |
| 3   | Power Basic         | Power Basic            | 45分 |
| 3   | Ex45ヒうRefCore       | [Extra45]Refresh Core  | 45分 |
| 3.5 | ◎ヒうWaist+           | Waist Shape +          | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒうJumpM            | Jump Movement+         | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒうB&A+             | Back&Arms+             | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒうcore             | Shape up Core          | 30分 |
| 3.5 | ◎ヒう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ヒうcore          | [Extra45]Shape up Core | 45分 |
| 4   | ◎ヒう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

| レッスン日時 | 曜日          | レッスン名                          | 担当インストラクター |
|--------|-------------|--------------------------------|------------|
| 15(火)  | 17:50-18:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 三塩瑠海       |
| 16(水)  | 12:40-13:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |
| 16(水)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |
| 17(木)  | 12:40-13:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 水本沙生       |
| 18(金)  | 11:45-12:15 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |
| 18(金)  | 15:00-15:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 三塩瑠海       |
| 19(土)  | 11:10-11:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林穂奈美      |
| 19(土)  | 15:25-15:55 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 水本沙生       |
| 21(月)  | 11:10-11:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |
| 21(月)  | 14:15-14:45 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林穂奈美      |
| 22(火)  | 15:40-16:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林穂奈美      |
| 23(水)  | 08:50-09:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 水本沙生       |
| 23(水)  | 14:00-14:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 三塩瑠海       |
| 23(水)  | 18:15-18:45 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |
| 25(金)  | 13:50-14:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 25(金)  | 19:00-19:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 水本沙生       |
| 26(土)  | 11:25-11:55 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |
| 26(土)  | 18:10-18:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 宮本奈奈       |
| 28(月)  | 13:00-13:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 28(月)  | 20:10-20:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 水本沙生       |
| 29(火)  | 13:45-14:15 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 29(火)  | 19:00-19:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 片桐日葉子      |
| 30(水)  | 10:35-11:05 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 南真紀        |

|                                                                                         |                                                                                         |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>○ …常溫レッスン<br/>● …体験レッスン予約可能</p>                                                      | <p>SP …特別レッスン<br/>WS …プレミアムワークショップ<br/>(追加料金あり)</p>                                     | <p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●レッスンの開始時間を過ぎまし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。</li> </ul> |
| <p>10分</p> <p>10分</p> <p>レッスン前<br/>10分講座</p> <p>18:30-19:30<br/>レッスン名<br/>インストラクター名</p> | <p>10分</p> <p>10分</p> <p>レッスン後<br/>10分講座</p> <p>21:00-22:00<br/>レッスン名<br/>インストラクター名</p> | <p>10分</p>                                                                                                                                                                 |


**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](http://www.rintosull.jp)