

※2025年07月29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29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]

[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	RintosuMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	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

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
1(火) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	柳田舞華
1(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	大森菜々美
1(火) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	大森菜々美
1(火) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華
1(火) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
2(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
2(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	柳田舞華
2(水) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	大森菜々美
2(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	大森菜々美
2(水) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華
2(水) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
3(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山本里沙
3(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
3(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
3(木) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
4(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	山本里沙
4(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	山本里沙
4(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	柳田舞華
4(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華
4(金) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
4(金) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
5(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	多田晴姫
5(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	多田晴姫
5(土) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
5(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	多田晴姫
5(土) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
7(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
7(月) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
7(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	柳田舞華
7(月) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	山本里沙
7(月) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
8(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	大森菜々美
8(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
8(火) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
8(火) 16:45-17:30	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
8(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華
9(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山本里沙
9(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	山本里沙
9(水) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
9(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	多田晴姫
9(水) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	多田晴姫
9(水) 21:00-21:45	1	見学会(2.45)	多田晴姫
10(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
10(木) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	大森菜々美
10(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
10(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
10(木) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	大森菜々美
11(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	柳田舞華
11(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
11(金) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
11(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
11(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	大森菜々美
11(金) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
12(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	山本里沙
12(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
12(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	山本里沙
12(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
14(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
14(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
14(月) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
14(月) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	大森菜々美
14(月) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
14(月) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華
15(火) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山本里沙
15(火) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
15(火) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	柳田舞華
15(火) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
15(火) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	山本里沙
16(水) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	山本里沙
16(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
16(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	柳田舞華
16(水) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
16(水) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	柳田舞華
17(木) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
17(木) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	山本里沙
17(木) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	山本里沙
17(木) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
17(木) 20:10-20:55	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
18(金) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
18(金) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
18(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	大森菜々美
19(土) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	柳田舞華
19(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	山本里沙
19(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
19(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
19(土) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	山本里沙
21(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
21(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
21(月) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
21(月) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	柳田舞華
21(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	大森菜々美
22(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	山本里沙
22(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	柳田舞華
22(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	山本里沙
22(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	大森菜々美
22(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
23(水) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
23(水) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	柳田舞華
23(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華
23(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	大森菜々美
23(水) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
24(木) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
24(木) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	山本里沙
24(木) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
25(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	柳田舞華
25(金) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	柳田舞華
25(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
25(金) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
25(金) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	山本里沙
26(土) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	多田晴姫
26(土) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	多田晴姫
26(土) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	多田晴姫
26(土) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	山本里沙
26(土) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
26(土) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	柳田舞華
28(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山本里沙
28(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	大森菜々美
28(月) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	大森菜々美
28(月) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	多田晴姫
28(月) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	山本里沙
28(月) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	多田晴姫
29(火) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	山本里沙
29(火) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
30(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	大森菜々美
30(水) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山本里沙
30(水) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
31(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	吉牟禮美友
31(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	大森菜々美
31(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	鎌信亜衣
31(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	柳田舞華

● 常温レッスン

● 体験レッスン予約可能

105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。



【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+

