

[illegible]

※2026年08月25日02:10 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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒールChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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ヒールControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒール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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
16(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本里沙
17(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
17(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
18(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
18(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
19(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
19(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本里沙
19(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
21(月) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
21(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
21(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
22(火) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
22(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本里沙
24(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
24(木) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
25(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	市川和花
25(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本里沙
25(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本里沙
26(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
28(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美
29(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大森菜々美

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座	10分 … 10分講座	●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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	●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。
	21:00-22:00 レッスン インストラクター名	
	10分 … 10分講座	
レッスン後 10分講座		


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+
				