

※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RefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 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 | RintosulMIX Christmas2025 | 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

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|----|-----------|------------|
| 1(土) 13:00-13:45 | 1 | 見学会(2.45) | |
| 1(土) 15:10-15:55 | 1 | 見学会(2.45) | 中原早貴 |
| 1(土) 17:00-17:45 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 3(月) 10:20-11:05 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 3(月) 14:40-15:25 | 1 | 見学会(2.45) | |
| 4(火) 12:40-13:25 | 1 | 見学会(2.45) | |
| 4(火) 14:00-14:45 | 1 | 見学会(2.45) | |
| 5(水) 12:20-13:05 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 5(水) 16:50-17:35 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 6(木) 10:10-10:55 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 6(木) 11:10-11:55 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 6(木) 17:40-18:25 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 7(金) 11:40-12:25 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 7(金) 13:40-14:25 | 1 | 見学会(2.45) | 中原早貴 |
| 7(金) 16:20-17:05 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 8(土) 10:20-11:05 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 8(土) 14:50-15:35 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 8(土) 16:50-17:35 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 10(月) 10:10-10:55 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 10(月) 11:30-12:15 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 10(月) 12:40-13:25 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 11(火) 10:10-10:55 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 11(火) 12:40-13:25 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 11(火) 14:00-14:45 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 11(火) 16:40-17:25 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 12(水) 08:50-09:35 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 12(水) 12:10-12:55 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 12(水) 16:40-17:25 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 12(水) 19:00-19:45 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 13(木) 11:10-11:55 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 13(木) 12:30-13:15 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 13(木) 16:40-17:25 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 14(金) 08:50-09:35 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 14(金) 10:50-11:35 | 1 | 見学会(2.45) | 中原早貴 |
| 14(金) 16:40-17:25 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 14(金) 17:40-18:25 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 15(土) 09:20-10:05 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 15(土) 11:40-12:25 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 15(土) 15:10-15:55 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 15(土) 16:30-17:15 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 17(月) 09:50-10:35 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 17(月) 11:10-11:55 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 17(月) 13:30-14:15 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 17(月) 16:40-17:25 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 18(火) 09:00-09:45 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 18(火) 18:50-19:35 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 19(水) 10:50-11:35 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 19(水) 16:50-17:35 | 1 | 見学会(2.45) | 中原早貴 |
| 20(木) 11:40-12:25 | 1 | 見学会(2.45) | 薙めぐみ |
| 20(木) 18:50-19:35 | 1 | 見学会(2.45) | 西中稔莉 |
| 21(金) 16:50-17:35 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|----|-----------|------------|
| 22(土) 09:40-10:25 | 1 | 見学会(2.45) | 薮めぐみ |
| 22(土) 10:40-11:25 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 22(土) 14:50-15:35 | 1 | 見学会(2.45) | 中原早貴 |
| 24(月) 10:30-11:15 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 24(月) 11:30-12:15 | 1 | 見学会(2.45) | 薮めぐみ |
| 24(月) 14:40-15:25 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 25(火) 09:50-10:35 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 26(水) 10:00-10:45 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 27(木) 09:50-10:35 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 27(木) 12:30-13:15 | 1 | 見学会(2.45) | 薮めぐみ |
| 27(木) 16:30-17:15 | 1 | 見学会(2.45) | 花里優奈 |
| 28(金) 08:50-09:35 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |
| 28(金) 16:10-16:55 | 1 | 見学会(2.45) | 薮めぐみ |
| 29(土) 10:40-11:25 | 1 | 見学会(2.45) | 薮めぐみ |
| 29(土) 11:40-12:25 | 1 | 見学会(2.45) | 清水梨菜 |
| 29(土) 15:40-16:25 | 1 | 見学会(2.45) | 恒川香菜 |

○

… 常週レッスン

●

… 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。



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+

