

※2026年08月24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。

※2026年08月24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。

1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)					
Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-					

[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	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒールRefCore	[Extra45]Refresh Core	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	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

レッスンの日	時間	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
16(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城七緒
17(木)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上地葉津奈
17(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城七緒
18(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名渡山真子
19(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
19(土)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	萩野ありさ
21(月)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名渡山真子
21(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
22(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名渡山真子
22(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
23(水)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城七緒
23(水)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名渡山真子
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
25(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城七緒
26(土)	09:10-09:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名渡山真子
26(土)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上地葉津奈
28(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上地葉津奈
28(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	金城緑音
29(火)	10:10-10:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城七緒
29(火)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	名渡山真子
30(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山城七緒
30(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地葉津奈

○ 常選レッスン SP 特別レッスン

● 体験レッスン予約可能 WS プレミアムワークショップ

10分 10分講座 (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の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。

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

レッスン後
10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名


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+ 
--	---	--	---	--