

※2026年08月29日02:05 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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
					08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 土屋							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 片平							08:30-09:20 ◎ヒラB+ 土屋		08:30-09:00 SP 片平	08:30-09:20 ◎ヒラB+ 田上	08:30-09:15 Strong Back&Arms 土屋		
	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 田上	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 岩佐	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 岩佐	09:30-10:00 Rin-Ballet 八木			09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 八木	09:30-10:20 ◎ヒラA+ 土屋	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 岩佐	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田上	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 片平			09:30-10:20 ◎ヒラB+ 片平	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 田上	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田上	09:30-10:00 SP 土屋	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 土屋			09:40-10:30 ◎ヒラJumpM 岩佐	10:00-10:30 ◎ヒラRefCore 田上	10:00-10:30 SP 土屋	09:30-10:00 SP 岩佐	
					10:00-10:45 Strong Hip&Legs 土屋							10:00-10:45 Strong Back&Arms 八木								10:00-10:30 SP 八木					
	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 田上	11:00-11:30 ◎ヒラPerBackBody 田上	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 岩佐	10:40-11:30 ◎ヒラB&A+ 八木			11:00-11:30 Rin-Ballet 八木	11:00-11:30 ◎ヒラcore 土屋	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 岩佐	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 田上	10:50-11:20 ◎ヒラcore 片平			11:00-11:30 ◎ヒラBackStyle 片平	11:00-11:30 ◎ヒラRefBody 片平	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 田上		10:40-11:30 ◎ヒラB&A+ 八木	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 土屋		11:10-11:55 Strong Hip&Legs 土屋	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 片平	11:10-11:55 Strong Hip&Legs 片平	11:10-11:40 ◎ヒラTotalBody 田上	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 片平
					11:30-12:00 ◎ヒラBackStyle 片平							11:30-12:00 ◎ヒラPerBackBody 田上													
	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 片平	12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 田上	12:10-12:55 Strong Back&Arms 土屋	12:10-12:40 ◎ヒラcore 片平			12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 田上	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 八木	12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 土屋	12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 岩佐	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 土屋			12:10-12:40 Rin-Ballet 八木	12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 片平	12:10-13:00 ◎ヒラJumpM 岩佐	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 田上	12:10-12:40 SP 八木			12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 片平		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 田上	12:10-12:55 Power Basic 田上	
					12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 田上							12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 片平													
	13:20-14:05 Power Basic 片平	13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 岩佐		13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 片平			13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 岩佐	13:40-14:10 ◎ヒラRefCore 片平	13:40-14:25 Cardio Reform Blast 片平	13:40-14:10 Cardio Reform Blast 土屋				13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 土屋	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 土屋	13:40-14:10 SP 岩佐	13:30-14:20 ◎ヒラB+ 土屋	13:20-14:05 Ex45℃ヒラRefCore 八木							
					14:50-15:20 ◎ヒラChestSR 田上																				
						15:30-16:00 ◎ヒラStretchC 土屋		15:50-16:20 ◎ヒラPerBackBody 岩佐					15:30-16:00 ◎ヒラcore 田上							15:50-16:20 ◎ヒラPerBackBody 岩佐		15:30-16:00 SP 土屋	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 田上	15:20-15:50 ◎ヒラChestSR 土屋	
	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 田上	16:50-17:40 ◎ヒラH&L+ 岩佐	16:50-17:20 ◎ヒラcore 土屋		16:40-17:25 Boost Upper&Lower 片平		17:00-17:45 Strong Back&Arms 田上	16:30-17:15 Power Basic 片平	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 土屋	16:30-17:15 Power Waist Shape 土屋	16:40-17:25 Ex45℃ヒラRefCore 八木			16:50-17:20 Rin-Ballet 八木	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 田上	16:40-17:25 Power Waist Shape 岩佐	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 土屋	17:00-17:30 SP 岩佐	16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 田上		16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 岩佐	17:00-17:30 SP 片平	16:30-17:20 ◎ヒラB&A+ 田上	18:00-18:50 SP 八木	
	18:20-18:50 ◎ヒラcore 片平	18:20-18:50 ◎ヒラChestSR 田上	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 土屋	18:00-18:45 Ex45℃ヒラRefCore 八木	18:10-18:40 ◎ヒラControlF 田上		18:20-18:50 ◎ヒラTotalBody 田上		18:30-19:00 ◎ヒラcore 土屋	18:00-18:50 ◎ヒラJumpM 岩佐	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 田上	18:10-18:40 ◎ヒラControlF 田上		18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 八木	18:00-18:45 Strong Back&Arms 片平	18:10-18:40 SP 片平	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 田上	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 土屋	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 片平		18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 岩佐	18:10-18:55 Boost Upper&Lower 岩佐	18:00-18:50 ◎ヒラA+ 土屋	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 八木	
	19:30-20:20 ◎ヒラB&A+ 八木	19:30-20:00 Rin-Ballet 八木	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 片平	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 田上	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 田上		19:30-20:00 ◎ヒラStretchC 岩佐	19:20-19:50 ◎ヒラChestSR 八木	19:40-20:10 ◎ヒラBackStyle 片平	19:30-20:00 ◎ヒラHipLine 岩佐	19:30-20:20 ◎ヒラB+ 岩佐	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 田上		19:30-20:00 Cardio Reform Blast 土屋	19:30-20:00 ◎ヒラcore 土屋	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 片平	19:20-19:50 SP 八木	19:30-20:00 ◎ヒラTotalBody 土屋	19:30-20:00 SP 片平		19:40-20:10 Cardio Reform Blast 土屋	19:30-20:00 ◎ヒラPerBackBody 岩佐	19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 八木	19:30-20:20 ◎ヒラA+ 土屋	
			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 八木	21:00-21:30 ◎ヒラBackStyle 片平	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 田上			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 岩佐	20:30-21:15 Ex45℃ヒラRefCore 八木	20:50-21:40 ◎ヒラH&L+ 片平	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 土屋	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 岩佐			20:40-21:30 ◎ヒラH&L+ 土屋	20:40-21:30 ◎ヒラA+ 土屋	20:40-21:10 ◎ヒラStretchC 岩佐	20:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 田上	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 岩佐						

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒューRefCore	[Extra45] Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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
4	◎ヒュー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
16(水)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩佐香純
16(水)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
17(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	土屋奈月
17(木)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
18(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
18(金)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩佐香純
19(土)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
19(土)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
21(月)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
21(月)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	土屋奈月
22(火)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
22(火)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
23(水)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	土屋奈月
23(水)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
24(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
24(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	土屋奈月
26(土)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
26(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
28(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩佐香純
28(月)	20:50-21:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
29(火)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
29(火)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片平礼香
30(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	八木陽菜
30(水)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩佐香純

○ 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

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

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+
				