

[illegible]

※2025年07月31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。

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	SP RintosullMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore Shape up Core	30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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(火)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
1(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	横山紗江
1(火)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	菊崎結
2(水)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
2(水)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	牧野瞳
2(水)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
3(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
3(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	青木茉耶
4(金)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
4(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	青木茉耶
4(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
5(土)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	青木茉耶
5(土)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
5(土)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	牧野瞳
6(日)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
6(日)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
6(日)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
7(月)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	青木茉耶
7(月)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
7(月)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	菊崎結
8(火)	11:50-12:35	1 見学会(2.45)	青木茉耶
8(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	菊崎結
8(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
8(火)	19:05-19:50	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
9(水)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
9(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
10(木)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
10(木)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
10(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	菊崎結
11(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	横山紗江
11(金)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	牧野瞳
11(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	青木茉耶
12(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	横山紗江
12(土)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	菊崎結
12(土)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
13(日)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
13(日)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
13(日)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
14(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	牧野瞳
14(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	菊崎結
14(月)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	牧野瞳
15(火)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	青木茉耶
15(火)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	牧野瞳
16(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
16(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
16(水)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
17(木)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	横山紗江
17(木)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
17(木)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	菊崎結
18(金)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
18(金)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	藤田紗綺

レッスンの日時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
19(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	青木茉耶
19(土)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	牧野瞳
20(日)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	青木茉耶
20(日)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	青木茉耶
20(日)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	青木茉耶
21(月)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
21(月)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	牧野瞳
21(月)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
22(火)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	牧野瞳
22(火)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	菊崎結
23(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	青木茉耶
23(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	牧野瞳
23(水)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
24(木)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
24(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
24(木)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
25(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	牧野瞳
25(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
25(金)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	青木茉耶
26(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	菊崎結
26(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	横山紗江
26(土)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	牧野瞳
27(日)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	牧野瞳
27(日)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	牧野瞳
27(日)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	牧野瞳
28(月)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	菊崎結
28(月)	13:10-13:55	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
28(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
29(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	佐々木李奈
29(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	青木茉耶
30(水)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	菊崎結
30(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	藤田紗綺
30(水)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	横山紗江
31(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	横山紗江
31(木)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	青木茉耶

○ … 常時レッスン

● … 体験レッスン予約可能

10分

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+









