

※2025年11月28日02:03 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 | ◎️ﾄﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +   | 50分 |
| 2.5 | ◎️ﾄﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +   | 50分 |
| 2.5 | ◎️ﾄﾞﾗB+ Basic+                     | 50分 |
| 2.5 | ◎️ﾄﾞﾗTotalBody Total Body          | 30分 |
| 2.5 | ◎️ﾄﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎️ﾄﾞﾗRefBody Refresh Body          | 30分 |
| 2.5 | ◎️ﾄﾞﾗChestSR Chest Spine Release   | 30分 |
| 3   | ◎️ﾄﾞﾗH&L+ Hip&Legs+                | 50分 |
| 3   | ◎️ﾄﾞﾗBackStyle Beauty Back Style   | 30分 |
| 3   | ◎️ﾄﾞﾗHipLine Make Hip Line         | 30分 |
| 3   | ◎️ﾄﾞﾗRefCore Refresh Core          | 30分 |
| 3   | ◎️ﾄﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body | 30分 |
| 3   | SP RintosullMIX Christmas2025      | 30分 |
| 3.5 | ◎️ﾄﾞﾗWaist+ Waist Shape +          | 50分 |
| 3.5 | ◎️ﾄﾞﾗJumpM Jump Movement+          | 50分 |
| 3.5 | ◎️ﾄﾞﾗB&A+ Back&Arms+               | 50分 |
| 3.5 | ◎️ﾄﾞﾗCore Shape up Core            | 30分 |
| 3.5 | ◎️ﾄﾞﾗControlF Control Flow         | 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           | 強度 | レッスン名     | 担当インストラクター |
|-------------------|----|-----------|------------|
| 1(土) 09:30-10:15  | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 1(土) 11:30-12:15  | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 1(土) 13:40-14:25  | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 3(月) 09:30-10:15  | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 3(月) 11:30-12:15  | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 3(月) 13:30-14:15  | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 4(火) 11:50-12:35  | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 4(火) 14:00-14:45  | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 4(火) 17:00-17:45  | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 5(水) 09:30-10:15  | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 5(水) 11:30-12:15  | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 5(水) 13:30-14:15  | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 6(木) 10:30-11:15  | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 6(木) 13:30-14:15  | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 7(金) 10:50-11:35  | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 7(金) 13:00-13:45  | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 7(金) 15:30-16:15  | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 8(土) 10:30-11:15  | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 8(土) 12:30-13:15  | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 8(土) 14:30-15:15  | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 11(火) 10:30-11:15 | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 11(火) 15:30-16:15 | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 12(水) 10:50-11:35 | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 12(水) 16:00-16:45 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 13(木) 10:50-11:35 | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 13(木) 16:00-16:45 | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 14(金) 11:50-12:35 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 14(金) 15:40-16:25 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 15(土) 10:50-11:35 | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 15(土) 14:00-14:45 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 17(月) 11:30-12:15 | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 17(月) 15:50-16:35 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 18(火) 13:10-13:55 | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 18(火) 16:00-16:45 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 19(水) 10:50-11:35 | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 19(水) 16:00-16:45 | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 21(金) 11:50-12:35 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 21(金) 16:00-16:45 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 22(土) 10:30-11:15 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 22(土) 12:30-13:15 | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 22(土) 14:30-15:15 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 24(月) 10:30-11:15 | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 24(月) 12:30-13:15 | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 24(月) 14:30-15:15 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 25(火) 10:50-11:35 | 1  | 見学会(2.45) | 小田凧紗       |
| 25(火) 13:10-13:55 | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 25(火) 15:40-16:25 | 1  | 見学会(2.45) | 岩根静香       |
| 26(水) 10:30-11:15 | 1  | 見学会(2.45) | 貝沼鈴夏       |
| 26(水) 13:10-13:55 | 1  | 見学会(2.45) | 園田美宇       |
| 26(水) 15:40-16:25 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |
| 27(木) 10:30-11:15 | 1  | 見学会(2.45) | 三宅翔子       |

| レッスンの日時 | 回数          | レッスン名       | 担当インストラクター |
|---------|-------------|-------------|------------|
| 27(木)   | 13:10-13:55 | 1 見学会(2.45) | 小田 風紗      |
| 27(木)   | 16:30-17:15 | 1 見学会(2.45) | 貝沼 節夏      |
| 28(金)   | 10:50-11:35 | 1 見学会(2.45) | 岩根 静香      |
| 28(金)   | 13:10-13:55 | 1 見学会(2.45) | 園田 美宇      |
| 28(金)   | 16:00-16:45 | 1 見学会(2.45) | 小田 風紗      |
| 29(土)   | 10:00-10:45 | 1 見学会(2.45) | 岩根 静香      |
| 29(土)   | 12:00-12:45 | 1 見学会(2.45) | 園田 美宇      |
| 29(土)   | 14:20-15:05 | 1 見学会(2.45) | 岩根 静香      |

●

… 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

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


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+

