

※2026年07月15日02:13 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07月15日02:13 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
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	
																									
09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 藤本			09:30-10:15 Ex45℃ラRefCore 岩根	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 藤本	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 園田	09:30-10:15 Ex45℃ラRefCore 岩根	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 藤本	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 浜平	09:30-10:00 SP 平井	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 出口	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 浜平	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 藤本	09:30-10:00 ◎ヒラcore 小田				09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 出口	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 藤本	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 平井	09:30-10:00 SP 小田	09:30-10:00 ◎ヒラcore 園田	09:30-10:15 Strong Back&Arms 平井	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小田		
10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 園田			10:45-11:15 ◎ヒラHipLine 小田	10:50-11:20 ◎ヒラcore 小田	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 平井	10:40-11:10 ◎ヒラRefBody 浜平	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 出口	10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 小田	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 小田	10:50-11:35 Power Basic 平井	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 園田	10:50-11:20 SP 出口	10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 平井				10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 藤本	10:40-11:10 ◎ヒラRefCore 藤本	10:50-11:20 SP 園田	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 小田	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 園田	10:40-11:10 ◎ヒラChestSR 平井	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 園田		
12:10-12:40 SP 出口			11:45-12:35 ◎ヒラB&A+ 浜平	11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 平井	12:00-12:30 SP 浜平		11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 小田	11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 平井	11:50-12:20 ◎ヒラControlF 岩根	12:00-12:30 SP 小田	11:50-12:20 SP 出口	11:50-12:20 ◎ヒラPerBackBody 園田	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 藤本				12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 藤本	11:40-12:10 SP 浜平	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 小田	11:50-12:40 ◎ヒラJumpM 岩根	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 平井	11:40-12:10 SP 園田	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 藤本		
13:10-13:55 Power Waist Shape 平井			13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 出口	12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 藤本	13:00-13:50 ◎ヒラB+ 藤本		12:50-13:40 ◎ヒラB+ 小田	12:50-13:20 SP 園田	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 浜平	13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 藤本	12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 平井	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 浜平	12:40-13:30 ◎ヒラB+ 浜平				13:10-13:40 SP 出口	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 浜平	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 岩根	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 平井	13:00-13:30 SP 出口	12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 出口	13:20-13:50 SP 浜平		
14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 藤本			14:20-14:50 SP 小田	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 出口	14:20-14:50 ◎ヒラTotalBody 出口		14:10-14:40 SP 出口	13:50-14:40 ◎ヒラB+ 藤本	14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 平井	14:20-14:50 SP 平井	14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 浜平	15:10-15:40 ◎ヒラBackStyle 園田	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 園田				14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 小田	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 園田	14:30-15:00 SP 平井	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 平井	14:00-14:30 ◎ヒラTotalBody 出口	14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 藤本			
15:50-16:20 ◎ヒラRefCore 藤本			15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 浜平	15:10-15:55 Strong Back&Arms 平井	15:20-15:50 SP 浜平		15:10-16:00 ◎ヒラWaist+ 浜平	15:30-16:00 ◎ヒラTotalBody 小田	15:20-15:50 ◎ヒラRefCore 藤本		16:10-16:40 SP 浜平	16:10-16:55 Power Waist Shape 藤本	16:20-16:50 ◎ヒラHipLine 小田				15:30-16:00 ◎ヒラStretchC 岩根	15:30-16:00 ◎ヒラChestSR 平井		15:20-16:05 Strong Back&Arms 出口		15:20-16:05 Strong Back&Arms 小田			
16:50-17:20 ◎ヒラTotalBody 園田			16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 出口	16:20-17:10 ◎ヒラB+ 藤本	16:20-16:50 ◎ヒラBackStyle 園田		16:40-17:10 ◎ヒラRefCore 藤本	16:30-17:00 SP 浜平	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 平井	16:20-17:10 ◎ヒラB+ 出口		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 出口	17:20-17:50 SP 平井				16:40-17:10 Cardio Reform Blast 岩根	16:20-16:50 SP 園田	17:00-17:30 ◎ヒラHipLine 小田		16:40-17:10 ◎ヒラBackStyle 園田	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 園田			
17:50-18:20 SP 平井			17:40-18:10 SP 浜平	17:40-18:10 SP 平井	17:20-17:50 ◎ヒラChestSR 平井	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 藤本	17:40-18:30 ◎ヒラB+ 藤本	17:30-18:00 ◎ヒラBackStyle 園田	17:40-18:10 SP 小田	17:40-18:10 SP 平井	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 園田	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 出口	17:20-17:50 SP 平井				17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 浜平	17:20-17:50 ◎ヒラChestSR 園田	17:00-17:30 ◎ヒラHipLine 小田	17:30-18:00 SP 園田	17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 平井	17:50-18:20 SP 平井			
18:50-19:35 Boost Upper&Lower 平井			18:40-19:30 ◎ヒラB+ 出口	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 出口	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 出口			18:30-19:15 Strong Hip&Legs 平井	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 浜平	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 藤本	18:50-19:20 ◎ヒラTotalBody 出口	18:40-19:10 SP 浜平	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 出口				18:40-19:30 ◎ヒラB+ 小田	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 出口	18:00-19:30 SP 園田	19:00-19:30 ◎ヒラControlF 岩根	18:30-19:20 ◎ヒラB+ 平井	18:40-19:10 SP 出口	18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 浜平		
20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 園田			20:00-20:30 ◎ヒラUpper+ 小田	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 藤本	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 平井	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 平井	20:00-20:30 SP 出口	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 藤本	19:40-20:10 ◎ヒラControlF 岩根	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 小田	19:45-20:30 Strong Back&Arms 平井	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 園田	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 浜平				20:00-20:30 ◎ヒラLower+ 出口	20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 小田	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 平井	19:45-20:30 Power Waist Shape 出口	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 園田	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 園田	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 藤本		

[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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	[Extra45]Refresh Core	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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

レッスントピック	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
1(土) 17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
3(月) 14:20-14:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	小田屈紗
3(月) 17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
4(火) 17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
5(水) 12:00-12:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
5(水) 15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
6(木) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
7(金) 14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
7(金) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
8(土) 12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
8(土) 16:30-17:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
9(日) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
9(日) 17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	小田屈紗
10(月) 14:20-14:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
10(月) 17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
11(火) 11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
11(火) 16:10-16:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
12(水) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
12(水) 18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
13(木) 14:00-14:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
13(木) 17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
17(月) 13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
17(月) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
18(火) 11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
18(火) 16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
19(水) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
19(水) 19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
20(木) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	小田屈紗
20(木) 14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
21(金) 13:00-13:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
21(金) 17:30-18:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
22(土) 11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
22(土) 18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
24(月) 13:20-13:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
24(月) 17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
25(火) 15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
26(水) 10:40-11:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	平井優衣
26(水) 18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
28(金) 13:20-13:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	園田美宇
28(金) 16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希
29(土) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	出口美里
29(土) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	小田屈紗
31(月) 20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	浜平美沙希

○ … 常温レッスン
 ● … 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)

【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+

