

※2025年07月20日02:01 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。

※2025年07月20日02:01 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	RintosulIMIX Summer2025	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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	神山絵理
1(火) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	坂田千紜
1(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	神山絵理
1(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	坂田千紜
2(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
2(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	藤松奏
2(水) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	藤松奏
3(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
3(木) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	藤松奏
3(木) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	坂田千紜
4(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
4(金) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	神山絵理
4(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	吉富依歩
4(金) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	吉富依歩
4(金) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
5(土) 08:30-09:15	1	見学会(2.45)	坂田千紜
5(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	藤松奏
5(土) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	神山絵理
5(土) 15:00-15:45	1	見学会(2.45)	神山絵理
7(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	吉富依歩
7(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	神山絵理
7(月) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	神山絵理
8(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	藤松奏
8(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	藤松奏
9(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	神山絵理
9(水) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	坂田千紜
9(水) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
10(木) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	坂田千紜
10(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	神山絵理
10(木) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	坂田千紜
10(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
11(金) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	内山美理
11(金) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	藤松奏
11(金) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	吉富依歩
11(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	神山絵理
12(土) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	吉富依歩
12(土) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	吉富依歩
12(土) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	藤松奏
14(月) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
14(月) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	藤松奏
14(月) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	神山絵理
15(火) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
15(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	藤松奏
16(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
16(水) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	神山絵理
16(水) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
17(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	坂田千紜
17(木) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	坂田千紜
17(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	神山絵理
17(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	吉富依歩
17(木) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	吉富依歩

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
17(木) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	神山絵理
18(金) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
18(金) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	吉富依歩
18(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	吉富依歩
19(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	神山絵理
19(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	吉富依歩
19(土) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	坂田千紜
21(月) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	吉富依歩
21(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	坂田千紜
21(月) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
21(月) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
22(火) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	坂田千紜
22(火) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	坂田千紜
23(水) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	吉富依歩
23(水) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	藤松奏
23(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	吉富依歩
24(木) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	神山絵理
24(木) 13:40-14:25	1	見学会(2.45)	藤松奏
24(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	坂田千紜
25(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	神山絵理
25(金) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	藤松奏
25(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
26(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	坂田千紜
26(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	吉富依歩
26(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
28(月) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	吉富依歩
28(月) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	坂田千紜
29(火) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	神山絵理
29(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	神山絵理
30(水) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	神山絵理
30(水) 13:35-14:20	1	見学会(2.45)	坂田千紜
30(水) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	山崎愛弓
31(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	藤松奏
31(木) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	山崎愛弓

● … 常週レッスン

● … 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超えてしまった
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+

