

※2026年08月19日02:10 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08月19日02:10 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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
17(木)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈
17(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今泉優里香
18(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今泉優里香
19(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今泉優里香
19(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木友都
19(土)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈
19(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈
21(月)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
21(月)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
22(火)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
22(火)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木友都
24(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木友都
24(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
25(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈
25(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
25(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈
26(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木友都
26(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木友都
28(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
29(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
29(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈
30(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	馴松さやか
30(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森本愛奈

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座		● 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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名 10分	● レッソンの開始時間を過ぎました 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。
	レッスン後 10分講座	
	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名 10分	


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+
				