

※2025年07月31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31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]

26日(土)		27日(日)	28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)	
Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
		定休日								
08:30-09:20 ◎ヒヲH&L+ 軽部	●08:20-09:05 見学会(2.45) 小野									
			09:00-09:50 ◎ヒヲB&A+ 中島	●08:50-09:35 見学会(2.45) 秋葉	09:00-09:50 ◎ヒヲH&L+ 中島	●08:50-09:35 見学会(2.45) 秋葉	09:00-09:50 ◎ヒヲUpper+ 中島	●08:50-09:35 見学会(2.45) 小野	09:00-09:50 ◎ヒヲB+ 渡辺	●08:50-09:35 見学会(2.45) 小野
09:50-10:40 ◎ヒヲUpper+ 軽部										
			10:20-11:10 ◎ヒヲLower+ 軽部		10:20-11:10 ◎ヒヲUpper+ 秋葉		10:20-10:50 SP 小野		10:20-11:10 ◎ヒヲUpper+ 渡辺	
11:10-11:40 SP 小野	●11:00-11:45 見学会(2.45) 秋葉									
			11:40-12:30 ◎ヒヲUpper+ 秋葉	●11:30-12:15 見学会(2.45) 軽部	11:40-12:10 ◎ヒヲRefCore 秋葉		11:20-12:10 ◎ヒヲLower+ 中島		11:40-12:10 SP 小野	
12:10-13:00 ◎ヒヲB+ 渡辺										
			13:00-13:30 SP 小野		12:40-13:30 ◎ヒヲWaist+ 秋葉	●12:30-13:15 見学会(2.45) 中島	12:40-13:10 ◎ヒヲcore 小野	●12:30-13:15 見学会(2.45) 中島	12:40-13:30 ◎ヒヲLower+ 小野	●12:30-13:15 見学会(2.45) 渡辺
13:30-14:20 ◎ヒヲUpper+ 渡辺	●13:20-14:05 見学会(2.45) 軽部				14:00-14:30 SP 河野				14:00-14:30 SP 小野	
14:50-15:20 SP 小野										
16:30-17:20 ◎ヒヲLower+ 秋葉	●16:20-17:05 見学会(2.45) 渡辺						16:20-16:50 ◎ヒヲRefBody 中島			
								●17:10-17:55 見学会(2.45) 秋葉		
17:50-18:20 ◎ヒヲRefCore 秋葉					17:40-18:10 SP 河野	●17:30-18:15 見学会(2.45) 小野			17:40-18:30 ◎ヒヲUpper+ 秋葉	●17:30-18:15 見学会(2.45) 中島
			18:40-19:10 SP 小野		18:40-19:30 ◎ヒヲLower+ 軽部					
			19:40-20:30 ◎ヒヲB+ 渡辺	●19:30-20:15 見学会(2.45) 小野	20:00-20:50 ◎ヒヲB&A+ 軽部			●19:30-20:15 見学会(2.45) 秋葉		
									20:00-20:50 ◎ヒヲWaist+ 河野	
			21:00-21:50 ◎ヒヲUpper+ 渡辺		21:20-21:50 SP 河野				21:20-21:50 SP 河野	
						</				

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎L'うLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎L'うUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎L'うB+ Basic+	50分
2.5	◎L'うTotalBody Total Body	30分
2.5	◎L'うStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎L'うRefBody Refresh Body	30分
3	◎L'うH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎L'うBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎L'うHipLine Make Hip Line	30分
3	◎L'うRefCore Refresh Core	30分
3	SP RintosullMIX Summer2025	30分
3.5	◎L'うWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎L'うB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎L'うcore Shape up Core	30分
3.5	◎L'うControlF Control Flow	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンドay時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
1(火)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
1(火)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
2(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
2(水)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	中島千陽
2(水)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来
3(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
3(木)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	渡辺未来
3(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
4(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
4(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来
4(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
5(土)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	小野遥香
5(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
5(土)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
7(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
7(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
7(月)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	渡辺未来
7(月)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
8(火)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
8(火)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来
8(火)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
9(水)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	中島千陽
9(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
9(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
10(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来
10(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	小野遥香
10(木)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
11(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	中島千陽
11(金)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	渡辺未来
11(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
12(土)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	中島千陽
12(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
12(土)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	渡辺未来
12(土)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
14(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
14(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	渡辺未来
14(月)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
14(月)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
15(火)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
15(火)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
15(火)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来
15(火)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
16(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	中島千陽
16(水)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
16(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	渡辺未来
16(水)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
17(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
17(木)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	中島千陽
17(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
18(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(金)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
19(土)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
19(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
19(土)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	渡辺未来
19(土)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
21(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中島千陽
21(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	中島千陽
21(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
21(月)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
22(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	中島千陽
22(火)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	渡辺未来
22(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
23(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
23(水)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
23(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	渡辺未来
24(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
24(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	渡辺未来
24(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
25(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
25(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	中島千陽
25(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
26(土)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	小野遥香
26(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
26(土)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
26(土)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	渡辺未来
28(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
28(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	軽部ゆい
28(月)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
29(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
29(火)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
29(火)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	小野遥香
30(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
30(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	中島千陽
30(水)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
30(水)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	秋葉紗希
31(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小野遥香
31(木)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	渡辺未来
31(木)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	中島千陽

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能	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。 お時間には余裕をもってお越しください。
10分 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	



【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+

