

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	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	
朝																									
昼					08:00-08:45 Power Basic 吉野							08:00-08:45 Strong Back&Arms 森脇							08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 蓮田		08:00-08:50 ◎ヒラB+ 吉野	08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 吉野			
	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 蓮田	09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 秋葉	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 吉野	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 吉野	09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 吉野		09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 青木	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 蓮田	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 吉野	09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 中島	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 森脇	09:20-10:10 ◎ヒラB+ 森脇	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 青木	09:00-09:45 Power Waist Shape 吉野	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 吉野	09:00-09:30 SP 中島	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 森脇		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 蓮田	09:20-09:50 ◎ヒラRefCore 吉野	09:20-10:05 Power Basic 吉野		09:00-09:45 Strong Back&Arms 森脇		
		10:00-10:30 ◎ヒラCore 秋葉																						10:20-10:50 SP 森脇	
	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 蓮田		10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 蓮田	10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 吉野	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 蓮田		10:20-11:10 ◎ヒラB+ 青木	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 蓮田	10:00-10:45 Ex45℃ラControlF 中島	10:20-10:50 ◎ヒラBackStyle 中島	10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 森脇	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 中島	10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 青木	10:20-11:05 Boost Upper&Lower 吉野		10:00-10:45 Power Basic 吉野	10:00-10:45 Ex45℃ラStretchC 中島	10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 森脇	10:40-11:10 ◎ヒラCore 中島	10:20-11:05 Power Waist Shape 吉野	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 蓮田		10:20-10:50 SP 森脇		
		11:00-11:45 Ex45℃ラControlF 中島		11:20-11:50 ◎ヒラPerBackBody 秋葉																				11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 蓮田	
	11:40-12:25 Power Basic 秋葉		11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 蓮田				11:40-12:10 ◎ヒラRefCore 森脇	11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 森脇		11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 蓮田	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 蓮田	11:40-12:30 ◎ヒラB+ 吉野	12:00-12:30 ◎ヒラCore 中島	11:40-12:25 Power Basic 吉野	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 中島		11:20-12:05 Power Waist Shape 吉野	11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 森脇	11:40-12:10 SP 森脇	11:40-12:10 SP 森脇	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 蓮田	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 蓮田		11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 蓮田	
		12:20-13:10 ◎ヒラJumpM 中島		12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 秋葉	12:40-13:10 ◎ヒラPerBackBody 秋葉		12:40-13:10 ◎ヒラBackStyle 中島																	12:40-13:10 SP 森脇	
	13:00-13:30 ◎ヒラPerBackBody 秋葉		13:00-13:30 ◎ヒラPerBackBody 秋葉					13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 森脇		12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 蓮田	12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 蓮田	13:00-13:30 ◎ヒラRefCore 吉野	13:00-13:45 Power Basic 森脇	13:00-13:45 Boost Upper&Lower 吉野		13:00-13:30 ◎ヒラCore 中島	12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 青木	12:40-13:30 ◎ヒラB+							

※2026年08月23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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Ex45レフStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45レフControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ヒュー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	強度	レッスン名	担当インストラクター
17(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
17(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
18(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
18(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
19(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
19(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
19(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
22(火) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
22(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
24(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
24(木) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
25(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
25(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
25(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
26(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
26(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
26(土) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
26(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花
28(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
28(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
30(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
30(水) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森脇ふうこ
30(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島沙也花

○ … 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 インストラクター名	● レッス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 インストラクター名	
	10分	


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp