

※2026年09月20日02:08 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09月20日02:08 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 | ◎ﾋﾞｰLower+        | Lower Body Make-up +   | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｰUpper+        | Upper Body Make-up +   | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｰB+            | Basic+                 | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｰTotalBody     | Total Body             | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｰH&L+          | Hip&Legs+              | 50分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｰRefCore       | Refresh Core           | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower      | 45分 |
| 3   | Power Basic       | Power Basic            | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｰWaist+        | Waist Shape +          | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｰJumpM         | Jump Movement+         | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｰB&A+          | Back&Arms+             | 50分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms  | Strong Back&Arms       | 45分 |
| 3.5 | Ex45ﾋﾞｰcore       | [Extra45]Shape up Core | 45分 |
| 4   | ◎ﾋﾞｰ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

| レッスンの日時 | 強度          | レッスン名                          | 担当インストラクター |
|---------|-------------|--------------------------------|------------|
| 2(金)    | 09:00-09:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 2(金)    | 12:40-13:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 2(金)    | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 3(土)    | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 3(土)    | 14:20-14:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 3(土)    | 16:40-17:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 5(月)    | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 5(月)    | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 6(火)    | 12:40-13:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 7(水)    | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 7(水)    | 16:00-16:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 8(木)    | 09:00-09:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 8(木)    | 12:40-13:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 8(木)    | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 9(金)    | 10:20-10:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 9(金)    | 14:00-14:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 9(金)    | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 10(土)   | 10:40-11:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 10(土)   | 15:20-15:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 12(月)   | 15:20-15:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 13(火)   | 13:00-13:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 13(火)   | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 14(水)   | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 15(木)   | 10:20-10:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 15(木)   | 17:40-18:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 16(金)   | 09:00-09:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 16(金)   | 17:00-17:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 16(金)   | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 17(土)   | 18:00-18:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 19(月)   | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 19(月)   | 17:40-18:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 19(月)   | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 20(火)   | 09:00-09:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 20(火)   | 16:20-16:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 20(火)   | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 22(木)   | 13:00-13:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 23(金)   | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 24(土)   | 08:00-08:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 24(土)   | 14:20-14:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 26(月)   | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 26(月)   | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 27(火)   | 13:00-13:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 27(火)   | 17:20-17:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 28(水)   | 10:20-10:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 28(水)   | 19:10-19:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 28(水)   | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 29(木)   | 17:20-17:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 30(金)   | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 30(金)   | 18:00-18:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |
| 30(金)   | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |
| 31(土)   | 10:40-11:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 中島沙也花      |

| レッスン日時            | 強度 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 31(土) 14:20-14:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 森脇ふうこ      |

○ … 常週レッスン  
● … 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。

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](http://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+

