

※2026年09月13日02:04 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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	Ex45ヒューRefBody	[Extra45]Refresh Body	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	◎ヒュー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	◎ヒューA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
16(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
17(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱田伊吹
17(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
18(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
18(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
19(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
19(土) 15:35-16:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
21(月) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
21(月) 17:55-18:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
22(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
22(火) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
24(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
25(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊比井菜緒
25(金) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
26(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱田伊吹
26(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
30(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田彩伽
30(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱田伊吹

- … 常温レッスン
 ● … 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。お時間にお余格をもってお越しください。


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