

※2026年10月31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10月31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	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒールHipLine	[Extra45]Make Hip Line	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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	◎ヒール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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	門野愛可
16(月)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊比井菜緒
17(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	門野愛可
17(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊比井菜緒
18(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子
18(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子
19(木)	10:45-11:15	3 Rintosull MIX Christmas 2026	門野愛可
19(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小池羽純
20(金)	13:45-14:15	3 Rintosull MIX Christmas 2026	門野愛可
20(金)	18:05-18:35	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊比井菜緒
21(土)	11:55-12:25	3 Rintosull MIX Christmas 2026	武田彩伽
21(土)	17:55-18:25	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子
23(月)	12:15-12:45	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊比井菜緒
23(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子
24(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	門野愛可
24(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	武田彩伽
26(木)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊比井菜緒
26(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	武田彩伽
27(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子
27(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	武田彩伽
28(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊比井菜緒
28(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子
30(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	門野愛可
30(月)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	片山理夏子

○ 常選レッスン SP 特別レッスン

● 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

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

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

【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も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。


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+
				