

※2025年11月25日02:03 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]

15日(土)		16日(日)	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	24日(月)		25日(火)		26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)		
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	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	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ		
		定休日													定休日										
08:30-09:00 ◎ヒワcore 瀬野														08:30-09:00 ◎ヒワStretchC 山本				08:30-09:20 ◎ヒワLower+ 鈴木						08:30-09:20 ◎ヒワB+ 鈴木	
09:30-10:00 ◎ヒワTotalBody 瀬野				09:30-10:20 ◎ヒワA+ 山本		09:30-10:00 SP 濱野		09:30-10:00 ◎ヒワChestSR 金田		09:30-10:20 ◎ヒワUpper+ 濱野		09:30-10:20 ◎ヒワLower+ 濱野		09:30-10:20 ◎ヒワWaist+ 山本				09:30-10:20 ◎ヒワH&L+ 瀬野		09:30-10:20 ◎ヒワUpper+ 鈴木		09:30-10:20 ◎ヒワH&L+ 山本	10分	09:30-10:00 SP 瀬野	
	●10:10-10:55 見学会(2.45) 山本				10分			10:30-11:00 SP 金田			●10:30-11:15 見学会(2.45) 山本		10:50-11:40 ◎ヒワB&A+ 金田			10:50-11:40 ◎ヒワB+ 金田	●10:40-11:25 見学会(2.45) 山本		10:50-11:20 ◎ヒワRefBody 瀬野		10:40-11:10 ◎ヒワReCore 鈴木		10:50-11:20 SP 鈴木	10分	09:50-10:40 ◎ヒワUpper+ 鈴木
10:30-11:20 ◎ヒワJumpM 濱野				10:50-11:20 SP 山本		10:30-11:20 ◎ヒワH&L+ 濱野		10:50-11:20 Rin-Ballet 濱野		10:50-11:40 ◎ヒワB&A+ 金田		10:50-11:40 ◎ヒワB+ 金田		10:50-11:40 ◎ヒワB+ 金田				10:50-11:20 ◎ヒワChestSR 山本	●10:40-11:25 見学会(2.45) 鈴木		10:40-11:10 ◎ヒワReCore 鈴木		10:50-11:20 SP 鈴木	10:30-11:20 ◎ヒワA+ 山本	11:10-11:40 ◎ヒワBackStyle 金田
				10分			11:30-12:20 ◎ヒワB&A+ 山本		11:50-12:20 SP 濱野		12:10-12:40 Rin-Ballet 濱野	●12:00-12:45 見学会(2.45) 金田	12:10-12:40 SP 金田			11:50-12:40 ◎ヒワUpper+ 山本		11:50-12:40 ◎ヒワRefBody 鈴木		11:50-12:40 ◎ヒワB+ 鈴木	11:50-12:20 SP 山本	12:10-12:40 ◎ヒワStretchC 瀬野			
11:50-12:40 ◎ヒワLower+ 濱野			11:50-12:40 ◎ヒワJumpM 濱野		11:50-12:20 ◎ヒワTotalBody 山本	10分																			
					10分																				
13:10-13:40 SP 金田	●13:10-13:55 見学会(2.45) 瀬野		13:10-13:40 ◎ヒワControlF 濱野		●13:10-13:55 見学会(2.45) 金田		12:50-13:40 ◎ヒワUpper+ 山本		12:50-13:40 ◎ヒワA+ 山本		12:50-13:40 ◎ヒワB+ 山本		13:10-13:40 Cardio Reform Blast 濱野		13:10-14:00 ◎ヒワUpper+ 金田	●13:00-13:45 見学会(2.45) 金田		13:10-13:40 ◎ヒワControlF 濱野		13:10-13:40 SP 鈴木	●13:20-14:05 見学会(2.45) 金田		13:10-13:40 SP 金田	12:50-13:40 ◎ヒワLower+ 山本	13:10-14:00 ◎ヒワLower+ 鈴木

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullIMIX Christmas2025	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分
4	◎どうA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	山本萌衣
1(土)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	濱野萌子
4(火)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	山本萌衣
4(火)	15:40-16:25	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
4(火)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	松木る奈
4(火)	20:00-20:45	1	見学会(2.45)	松木る奈
5(水)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
5(水)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
7(金)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
7(金)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	金田美桜
8(土)	09:40-10:25	1	見学会(2.45)	山本萌衣
8(土)	15:20-16:05	1	見学会(2.45)	金田美桜
10(月)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	山本萌衣
10(月)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
11(火)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
12(水)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
12(水)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
12(水)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	濱野萌子
13(木)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	生田目紗葉
13(木)	20:00-20:45	1	見学会(2.45)	生田目紗葉
14(金)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
14(金)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	金田美桜
14(金)	16:40-17:25	1	見学会(2.45)	山本萌衣
15(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	山本萌衣
15(土)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
15(土)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	金田美桜
17(月)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	金田美桜
17(月)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	濱野萌子
18(火)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	山本萌衣
18(火)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	菊谷結奈
18(火)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	菊谷結奈
19(水)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
20(木)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	山本萌衣
20(木)	15:00-15:45	1	見学会(2.45)	濱野萌子
20(木)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
20(木)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	生田目紗葉
20(木)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	生田目紗葉
21(金)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	金田美桜
21(金)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	濱野萌子
21(金)	17:00-17:45	1	見学会(2.45)	瀬野萌子
22(土)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	山本萌衣
22(土)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	金田美桜
24(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
25(火)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	金田美桜
25(火)	15:20-16:05	1	見学会(2.45)	鈴木愛里
25(火)	18:00-18:45	1	見学会(2.45)	松木る奈
25(火)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	松木る奈

👑 = トップインストラクター

● ... 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)

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

【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。

【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+