

※2026年08月25日02:02 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

1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		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)	
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			
08:30-09:20 ◎ヒラWaist+ 小石川														08:30-09:00 ◎ヒラRefCore 山野												08:30-09:15 Boost Upper&Lower 高橋														08:30-09:00 SP 高橋							
09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 小石川				09:30-10:00 SP 濱野		09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 山野		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 小石川		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 小石川		09:30-10:00 SP 山本		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 山野		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 高橋		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 高橋						09:30-10:20 ◎ヒラA+ 山本		09:50-10:20 ◎ヒラControlF 高橋				09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 山野		09:30-10:00 SP 高橋		09:30-10:00 Rin-Ballet 濱野		09:30-10:20 ◎ヒラA+ 濱野		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 小石川		09:30-10:00 ◎ヒラPerBack&Body 濱野		09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 高橋					
11:10-11:40 Cardio Reform Blast 濱野				10:30-11:15 Strong Back&Arms 濱野		10:50-11:20 ◎ヒラControlF 高橋		10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 小石川		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 小石川		10:30-11:20 ◎ヒラA+ 山本		10:50-11:20 SP 山本		10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 山本		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 山本						10:50-11:20 SP 高橋		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 小石川				10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 山野		10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 高橋		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 濱野		10:50-11:20 SP 濱野		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 小石川		10:30-11:20 ◎ヒラA+ 濱野		10:30-11:00 SP 高橋					
12:10-12:40 SP 高橋				11:50-12:40 ◎ヒラB+ 山野		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 山野		11:50-12:40 ◎ヒラJumpM 濱野		11:50-12:20 SP 山本		11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 山野		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 小石川		12:10-12:40 SP 西藤		12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 小石川						12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 小石川		12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 山本		12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 山本		12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 山本		12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 山本		11:50-12:20 SP 高橋		11:50-12:40 ◎ヒラB+ 山野		11:50-12:20 Cardio Reform Blast 濱野		11:50-12:35 Boost Upper&Lower 高橋		11:50-12:20 ◎ヒラA+ 山本					
13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 山野				13:10-13:40 SP 山本		13:10-13:40 SP 山本		12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 濱野		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 小石川		13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 小石川		13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 高橋		13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 高橋		13:10-13:40 ◎ヒラTotalBody 高橋						12:50-13:40 ◎ヒラB+ 山野		13:10-14:00 ◎ヒラB+ 山野		13:10-13:40 SP 山本		13:10-13:40 ◎ヒラUpper+ 小石川		12:50-13:40 ◎ヒラChestSR 高橋		13:10-13:40 ◎ヒラStretchC 山本		12:50-13:20 SP 濱野		13:10-13:40 SP 西藤		12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 小石川							
14:50-15:20 SP 濱野		定休日		16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 小石川		16:00-16:50 ◎ヒラB+ 小石川		16:00-16:50 ◎ヒラB+ 小石川		16:00-16:50 ◎ヒラB+ 小石川		15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 山野		16:00-16:45 Boost Upper&Lower 山本		14:30-15:20 ◎ヒラB+ 山野								14:10-14:40 ◎ヒラRefCore 山野		16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 小石川		16:00-16:50 ◎ヒラJumpM 山本		15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 山野		15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 山野		15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 山野		15:20-15:50 ◎ヒラHipLine 濱野		16:20-17:10 ◎ヒラJumpM 山本		17:20-18:10 ◎ヒラB+ 小石川							
17:10-18:00 ◎ヒラB&A+ 高橋				17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 小石川		17:20-17:50 ◎ヒラcore 濱野		17:20-17:50 Cardio Reform Blast 濱野		17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 小石川		17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 高橋		17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 山野		17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 高橋		18:10-18:40 SP 高橋						17:20-17:50 Cardio Reform Blast 西藤		17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 小石川		17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 小石川		17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 濱野		17:10-17:55 SP 高橋		17:10-18:00 ◎ヒラJumpM 濱野		17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 山野		17:40-18:10 SP 山本		17:20-18:10 ◎ヒラB+ 小石川							
18:30-19:00 SP 高橋				18:20-19:05 Boost Upper&Lower 高橋		18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 山野		18:40-19:10 SP 山本		18:20-19:05 Strong Back&Arms 高橋		18:40-19:10 ◎ヒラTotalBody 高橋		18:10-18:40 SP 高橋		18:10-18:40 SP 高橋		18:10-18:40 SP 高橋						18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 山野		18:40-19:10 SP 山本		18:40-19:10 SP 山本		18:20-19:05 ◎ヒラA+ 濱野		18:30-19:00 SP 山本		18:30-19:00 ◎ヒラChestSR 高橋		18:20-18:50 SP 山本		18:40-19:10 Cardio Reform Blast 西藤		18:40-19:10 SP 濱野							
19:40-20:10 ◎ヒラControlF 高橋		10分		19:40-20:10 ◎ヒラH&L+ 濱野		19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 高橋		19:40-20:10 ◎ヒラB&A+ 高橋		19:40-20:10 ◎ヒラB&A+ 高橋		19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 小石川		19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 小石川		19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 小石川		19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 小石川						19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山野		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山野		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 山野		19:40-20:00 ◎ヒラRefCore 小石川		19:30-20:20 ◎ヒラWaist+ 小石川		19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 西藤		19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 山野		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 西藤									
20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 小石川				21:00-21:30 SP 西藤		21:00-21:30 SP 高橋		20:40-21:25 Boost Upper&Lower 濱野		20:40-21:25 Strong Hip&Legs 高橋		20:40-21:25 Strong Hip&Legs 高橋		20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 山野		20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 山野		20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 山野						21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 小石川		21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 小石川		20:50-21:20 ◎ヒラRefCore 小石川		20:50-21:20 ◎ヒラRefCore 小石川		20:50-21:20 ◎ヒラRefCore 小石川		20:40-21:25 Boost Upper&Lower 西藤		20:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 山野		21:00-21:30 SP 濱野									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスントピック	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
1(土) 14:50-15:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
1(土) 18:30-19:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
3(月) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
4(火) 13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
4(火) 21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
5(水) 13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
5(水) 21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
6(木) 11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
6(木) 18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
7(金) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
8(土) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
10(月) 12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
10(月) 18:10-18:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
14(金) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
15(土) 18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
17(月) 13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
18(火) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
18(火) 18:30-19:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
19(水) 11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
19(水) 20:50-21:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
20(木) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
20(木) 18:20-18:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
21(金) 12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
22(土) 08:30-09:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
22(土) 13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
22(土) 17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本萌衣
24(月) 10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
24(月) 18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
24(月) 21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
25(火) 10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
25(火) 20:50-21:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
26(水) 09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋麻帆
26(水) 18:20-18:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
28(金) 11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
29(土) 09:50-10:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子
31(月) 18:30-19:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	濱野萌子

○ … 常速レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プリミウムワークショップ
(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の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。お時間には余裕をもってお越しください。

10分

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン
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
インストラクター名

10分



【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+

