

※2026年10月31日02:05 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RefBody Refresh Body            | 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   | Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3   | Power Basic Power Basic             | 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   | 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)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |
| 16(月)  | 17:05-17:35 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |
| 17(火)  | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 17(火)  | 20:20-20:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 林田空        |
| 18(水)  | 10:55-11:25 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |
| 18(水)  | 19:50-20:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 19(木)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |
| 19(木)  | 20:15-20:45 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 隈元愛実       |
| 20(金)  | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 20(金)  | 18:25-18:55 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 21(土)  | 14:45-15:15 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 隈元愛実       |
| 21(土)  | 17:25-17:55 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 隈元愛実       |
| 23(月)  | 08:00-08:30 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 23(月)  | 14:45-15:15 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 林田空        |
| 24(火)  | 12:05-12:35 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |
| 24(火)  | 21:30-22:00 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 25(水)  | 13:40-14:10 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 25(水)  | 18:20-18:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 林田空        |
| 27(金)  | 17:15-17:45 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 隈元愛実       |
| 27(金)  | 21:20-21:50 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 隈元愛実       |
| 28(土)  | 11:00-11:30 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 岡本幸        |
| 28(土)  | 14:50-15:20 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |
| 30(月)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 林田空        |
| 30(月)  | 17:05-17:35 | 3 Rintosull MIX Christmas 2026 | 金山朝果       |

|                                      |                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>○ … 常溫レッスン<br/>● … 体験レッスン予約可能</p> | <p>SP … 特別レッスン<br/>WS … プレミアムワークショップ<br/>(追加料金あり)</p>                        | <p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● レッスンの開始時間を過ぎってしまった場合はお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。</li> </ul> |
| <p>10分</p> <p>レッスン前<br/>10分講座</p>    | <p>10分</p> <p>18:30-19:30<br/>レッスン名<br/>インストラクター名</p> <p>レッスン後<br/>10分講座</p> | <p>10分</p> <p>21:00-22:00<br/>レッスン名<br/>インストラクター名</p>                                                                                                                           |


**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](http://www.rintosull.jp)