

※2026年07月28日02:00 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(水)

2日(木)

3日(金)

4日(土)

5日(日)

6日(月)

7日(火)

8日(水)

9日(木)

10日(金)

11日(土)

12日(日)

13日(月)

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

—

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

Aスタジオ

Bスタジオ

—

Aスタジオ

Bスタジオ

</

| 14日(火) |       | 15日(水) |       | 16日(木) |       | 17日(金) |       | 18日(土) |       | 19日(日) | 20日(月) |       | 21日(火) |       | 22日(水) |       | 23日(木) | 24日(金) |       | 25日(土) |       | 26日(日) |  |  |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | -      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | -      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | -      |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       | 定休日    |        |       |        |       |        |       | 臨時休業   |        |       |        |       | 定休日    |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |
|        |       |        | </    |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |  |  |

[illegible]

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスンの名            |                      | 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 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭH&L+          | Hip&Legs+            | 50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   | 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 |
| 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      | 強度 | レッスン名                     | 担当インストラクター |
|-------|-------------|----|---------------------------|------------|
| 16(木) | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 16(木) | 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 17(金) | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 17(金) | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 18(土) | 09:20-09:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 18(土) | 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 20(月) | 08:00-08:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 月岡心        |
| 20(月) | 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 21(火) | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本杏花       |
| 21(火) | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 松本杏花       |
| 22(水) | 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 22(水) | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 24(金) | 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 25(土) | 13:20-13:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 25(土) | 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 27(月) | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 27(月) | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 28(火) | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 30(木) | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 服部優菜       |
| 30(木) | 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 31(金) | 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |
| 31(金) | 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 米澤亜美       |

○ --- 常溫レッスン

● --- 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](http://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+

