

※2026年10月25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	◎ヒうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒうRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒうCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒうControlF	Control Flow	30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	服部優葉
16(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川崎桃
17(火)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
17(火)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野口荷蓮
17(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野口荷蓮
18(水)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	服部優葉
18(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	服部優葉
19(木)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川崎桃
19(木)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	服部優葉
20(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川崎桃
20(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
21(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
21(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
23(月)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鬼塚絵理
23(月)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	鬼塚絵理
24(火)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川崎桃
24(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
25(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川崎桃
25(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	服部優葉
27(金)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
27(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
28(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
28(土)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	服部優葉
30(月)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	生田早紀
30(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	服部優葉

○ 常溫レッスン ● 体験レッスン予約可能	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)	【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。
10分 レッスン前 10分講座	10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名


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