

※2026年07月15日02:14 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	◎ﾋﾞﾗﾞLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗﾞBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾄﾞﾗﾞRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞ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	◎ﾋﾞﾗﾞ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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
1(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
3(月) 10:05-10:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
3(月) 21:15-21:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
4(火) 11:25-11:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
4(火) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
5(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
5(水) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
6(木) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
6(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
7(金) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
7(金) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
8(土) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
8(土) 15:25-15:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
10(月) 20:15-20:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
14(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
14(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
15(土) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
15(土) 15:25-15:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
17(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
17(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
18(火) 19:05-19:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
19(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
19(水) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
20(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
21(金) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
21(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
22(土) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
22(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	合田美紀
24(月) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
24(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
25(火) 11:15-11:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦伊万里
25(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
26(水) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
26(水) 16:15-16:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
28(金) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
28(金) 16:45-17:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
29(土) 12:15-12:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
29(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	赤司美咲
31(月) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友
31(月) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方友

○ … 常通レッスン
● … 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)

【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

10分

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



【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+

