

※2026年08月30日02:06 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

※2026年08月30日02:06 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	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒェうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒェうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒェうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒェうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒェうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒェうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒェうChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒェうTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ヒェうStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ヒェうChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ヒェうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒェうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒェうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒェうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒェうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒェうHipLine	[Extra45]Make Hip Line	45分
3	Ex45ヒェうBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒェうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒェうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒェうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒェうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒェう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
3.5	Ex45ヒェうControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒェう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
16(水) 10:25-10:55	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	赤司美咲
16(水) 19:00-19:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	立花亜弥
17(木) 11:45-12:15	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	立花亜弥
17(木) 16:50-17:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
18(金) 13:50-14:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	立花亜弥
18(金) 21:10-21:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
19(土) 10:20-10:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	三浦伊万里
19(土) 16:15-16:45	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	緒方友
21(月) 11:05-11:35	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	緒方友
21(月) 16:15-16:45	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
22(火) 11:10-11:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
22(火) 17:35-18:05	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	赤司美咲
23(水) 08:00-08:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	赤司美咲
23(水) 16:15-16:45	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	三浦伊万里
25(金) 09:30-10:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	白土慶子
25(金) 17:20-17:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
26(土) 11:30-12:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
26(土) 17:35-18:05	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	白土慶子
28(月) 14:00-14:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	立花亜弥
28(月) 20:10-20:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	赤司美咲
29(火) 10:40-11:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	蒔田唯
29(火) 18:15-18:45	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	白土慶子
30(水) 10:20-10:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	赤司美咲

○ … 常速レッスン ● … 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ても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 10分講座 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 10分講座 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	


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