

※2026年10月14日02:04 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。

| 2020年10月19日(土) 10月20日(日) 10月21日(月) 10月22日(火) 10月23日(水) 10月24日(木) 10月25日(金) 10月26日(土) 10月27日(日) 10月28日(月) 10月29日(火) 10月30日(水) 10月31日(木) 11月1日(金) 11月2日(土) 11月3日(日) 11月4日(月) 11月5日(火) 11月6日(水) 11月7日(木) 11月8日(金) 11月9日(土) 11月10日(日) 11月11日(月) 11月12日(火) 11月13日(水) 11月14日(木) 11月15日(金) 11月16日(土) 11月17日(日) 11月18日(月) 11月19日(火) 11月20日(水) 11月21日(木) 11月22日(金) 11月23日(土) 11月24日(日) 11月25日(月) 11月26日(火) 11月27日(水) 11月28日(木) 11月29日(金) 11月30日(土) 11月31日(日) 12月1日(月) 12月2日(火) 12月3日(水) 12月4日(木) 12月5日(金) 12月6日(土) 12月7日(日) 12月8日(月) 12月9日(火) 12月10日(水) 12月11日(木) 12月12日(金) 12月13日(土) 12月14日(日) 12月15日(月) 12月16日(火) 12月17日(水) 12月18日(木) 12月19日(金) 12月20日(土) 12月21日(日) 12月22日(月) 12月23日(火) 12月24日(水) 12月25日(木) 12月26日(金) 12月27日(土) 12月28日(日) 12月29日(月) 12月30日(火) 12月31日(水) 2021年1月1日(木) 2021年1月2日(金) 2021年1月3日(土) 2021年1月4日(日) 2021年1月5日(月) 2021年1月6日(火) 2021年1月7日(水) 2021年1月8日(木) 2021年1月9日(金) 2021年1月10日(土) 2021年1月11日(日) 2021年1月12日(月) 2021年1月13日(火) 2021年1月14日(水) 2021年1月15日(木) 2021年1月16日(金) 2021年1月17日(土) 2021年1月18日(日) 2021年1月19日(月) 2021年1月20日(火) 2021年1月21日(水) 2021年1月22日(木) 2021年1月23日(金) 2021年1月24日(土) 2021年1月25日(日) 2021年1月26日(月) 2021年1月27日(火) 2021年1月28日(水) 2021年1月29日(木) 2021年1月30日(金) 2021年1月31日(土) 2021年2月1日(日) 2021年2月2日(月) 2021年2月3日(火) 2021年2月4日(水) 2021年2月5日(木) 2021年2月6日(金) 2021年2月7日(土) 2021年2月8日(日) 2021年2月9日(月) 2021年2月10日(火) 2021年2月11日(水) 2021年2月12日(木) 2021年2月13日(金) 2021年2月14日(土) 2021年2月15日(日) 2021年2月16日(月) 2021年2月17日(火) 2021年2月18日(水) 2021年2月19日(木) 2021年2月20日(金) 2021年2月21日(土) 2021年2月22日(日) 2021年2月23日(月) 2021年2月24日(火) 2021年2月25日(水) 2021年2月26日(木) 2021年2月27日(金) 2021年2月28日(土) 2021年2月29日(日) 2021年3月1日(月) 2021年3月2日(火) 2021年3月3日(水) 2021年3月4日(木) 2021年3月5日(金) 2021年3月6日(土) 2021年3月7日(日) 2021年3月8日(月) 2021年3月9日(火) 2021年3月10日(水) 2021年3月11日(木) 2021年3月12日(金) 2021年3月13日(土) 2021年3月14日(日) 2021年3月15日(月) 2021年3月16日(火) 2021年3月17日(水) 2021年3月18日(木) 2021年3月19日(金) 2021年3月20日(土) 2021年3月21日(日) 2021年3月22日(月) 2021年3月23日(火) 2021年3月24日(水) 2021年3月25日(木) 2021年3月26日(金) 2021年3月27日(土) 2021年3月28日(日) 2021年3月29日(月) 2021年3月30日(火) 2021年3月31日(水) 2021年4月1日(木) 2021年4月2日(金) 2021年4月3日(土) 2021年4月4日(日) 2021年4月5日(月) 2021年4月6日(火) 2021年4月7日(水) 2021年4月8日(木) 2021年4月9日(金) 2021年4月10日(土) 2021年4月11日(日) 2021年4月12日(月) 2021年4月13日(火) 2021年4月14日(水) 2021年4月15日(木) 2021年4月16日(金) 2021年4月17日(土) 2021年4月18日(日) 2021年4月19日(月) 2021年4月20日(火) 2021年4月21日(水) 2021年4月22日(木) 2021年4月23日(金) 2021年4月24日(土) 2021年4月25日(日) 2021年4月26日(月) 2021年4月27日(火) 2021年4月28日(水) 2021年4月29日(木) 2021年4月30日(金) 2021年5月1日(土) 2021年5月2日(日) 2021年5月3日(月) 2021年5月4日(火) 2021年5月5日(水) 2021年5月6日(木) 2021年5月7日(金) 2021年5月8日(土) 2021年5月9日(日) 2021年5月10日(月) 2021年5月11日(火) 2021年5月12日(水) 2021年5月13日(木) 2021年5月14日(金) 2021年5月15日(土) 2021年5月16日(日) 2021年5月17日(月) 2021年5月18日(火) 2021年5月19日(水) 2021年5月20日(木) 2021年5月21日(金) 2021年5月22日(土) 2021年5月23日(日) 2021年5月24日(月) 2021年5月25日(火) 2021年5月26日(水) 2021年5月27日(木) 2021年5月28日(金) 2021年5月29日(土) 2021年5月30日(日) 2021年5月31日(月) 2021年6月1日(火) 2021年6月2日(水) 2021年6月3日(木) 2021年6月4日(金) 2021年6月5日(土) 2021年6月6日(日) 2021年6月7日(月) 2021年6月8日(火) 2021年6月9日(水) 2021年6月10日(木) 2021年6月11日(金) 2021年6月12日(土) 2021年6月13日(日) 2021年6月14日(月) 2021年6月15日(火) 2021年6月16日(水) 2021年6月17日(木) 2021年6月18日(金) 2021年6月19日(土) 2021年6月20日(日) 2021年6月21日(月) 2021年6月22日(火) 2021年6月23日(水) 2021年6月24日(木) 2021年6月25日(金) 2021年6月26日(土) 2021年6月27日(日) 2021年6月28日(月) 2021年6月29日(火) 2021年6月30日(水) 2021年7月1日(木) 2021年7月2日(金) 2021年7月3日(土) 2021年7月4日(日) 2021年7月5日(月) 2021年7月6日(火) 2021年7月7日(水) 2021年7月8日(木) 2021年7月9日(金) 2021年7月10日(土) 2021年7月11日(日) 2021年7月12日(月) 2021年7月13日(火) 2021年7月14日(水) 2021年7月15日(木) 2021年7月16日(金) 2021年7月17日(土) 2021年7月18日(日) 2021年7月19日(月) 2021年7月20日(火) 2021年7月21日(水) 2021年7月22日(木) 2021年7月23日(金) 2021年7月24日(土) 2021年7月25日(日) 2021年7月26日(月) 2021年7月27日(火) 2021年7月28日(水) 2021年7月29日(木) 2021年7月30日(金) 2021年7月31日(土) 2021年8月1日(日) 2021年8月2日(月) 2021年8月3日(火) 2021年8月4日(水) 2021年8月5日(木) 2021年8月6日(金) 2021年8月7日(土) 2021年8月8日(日) 2021年8月9日(月) 2021年8月10日(火) 2021年8月11日(水) 2021年8月12日(木) 2021年8月13日(金) 2021年8月14日(土) 2021年8月15日(日) 2021年8月16日(月) 2021年8月17日(火) 2021年8月18日(水) 2021年8月19日(木) 2021年8月20日(金) 2021年8月21日(土) 2021年8月22日(日) 2021年8月23日(月) 2021年8月24日(火) 2021年8月25日(水) 2021年8月26日(木) 2021年8月27日(金) 2021年8月28日(土) 2021年8月29日(日) 2021年8月30日(月) 2021年8月31日(火) 2021年 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

[illegible]

| 強度  | レッスン名                                        | 時間  |
|-----|----------------------------------------------|-----|
| 2.5 | ◎ビうLower+ Lower Body Make-up +               | 50分 |
| 2.5 | ◎ビうUpper+ Upper Body Make-up +               | 50分 |
| 2.5 | ◎ビうB+ Basic+                                 | 50分 |
| 2.5 | ◎ビうTotalBody Total Body                      | 30分 |
| 2.5 | ◎ビうStretchC Stretch&Conditioning             | 30分 |
| 2.5 | ◎ビうRefBody Refresh Body                      | 30分 |
| 2.5 | ◎ビうChestSR Chest Spine Release               | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet Rin-Ballet                        | 30分 |
| 2.5 | Ex45㉔うTotalBody [Extra45]Total Body          | 45分 |
| 2.5 | Ex45㉔うStretchC [Extra45]Stretch&Conditioning | 45分 |
| 2.5 | Ex45㉔うChestSR [Extra45]Chest Spine Release   | 45分 |
| 3   | ◎ビうH&L+ Hip&Legs+                            | 50分 |
| 3   | ◎ビうBackStyle Beauty Back Style               | 30分 |
| 3   | ◎ビうHipLine Make Hip Line                     | 30分 |
| 3   | ◎ビうRefCore Refresh Core                      | 30分 |
| 3   | ◎ビうPerfectBackBody Perfect Back Body         | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower          | 45分 |
| 3   | Power Basic Power Basic                      | 45分 |
| 3   | Ex45㉔うBackStyle [Extra45]Beauty Back Style   | 45分 |
| 3.5 | ◎ビうWaist+ Waist Shape +                      | 50分 |
| 3.5 | ◎ビうJumpM Jump Movement+                      | 50分 |
| 3.5 | ◎ビうB&A+ Back&Arms+                           | 50分 |
| 3.5 | ◎ビうCore Shape up Core                        | 30分 |
| 3.5 | ◎ビう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 | Ex45㉔うControlF [Extra45]Control Flow         | 45分 |
| 4   | ◎ビうA+ Advance+                               | 50分 |
| 4   | Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast      | 30分 |
| 4   | Power Waist Shape Power Waist Shape          | 45分 |
| 4   | Ex45㉔うCardio [Extra45]Cardio Reform Blast    | 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 |
| 1(木) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 1(木) 21:00-21:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 2(金) 11:30-12:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 2(金) 18:10-18:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 3(土) 13:05-13:35  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 3(土) 16:45-17:15  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 緒方友        |
| 5(月) 11:30-12:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 5(月) 21:00-21:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 6(火) 09:15-09:45  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 緒方友        |
| 6(火) 20:10-20:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 7(水) 11:30-12:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 7(水) 19:00-19:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 8(木) 12:20-12:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 8(木) 17:55-18:25  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 9(金) 10:40-11:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 緒方友        |
| 9(金) 21:00-21:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 10(土) 12:00-12:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 10(土) 15:55-16:25 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 12(月) 10:20-10:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 12(月) 14:40-15:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 13(火) 10:35-11:05 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 13(火) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 14(水) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 14(水) 20:10-20:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 15(木) 13:45-14:15 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 15(木) 21:05-21:35 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 16(金) 11:25-11:55 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 16(金) 18:30-19:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 17(土) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 17(土) 17:05-17:35 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 19(月) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 19(月) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 20(火) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 20(火) 18:10-18:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 21(水) 10:35-11:05 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 21(水) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 23(金) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 23(金) 20:10-20:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 24(土) 08:00-08:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 24(土) 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 26(月) 10:20-10:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 26(月) 20:10-20:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 緒方友        |
| 27(火) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 27(火) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 白土慶子       |
| 28(水) 12:35-13:05 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 合田美紀       |
| 28(水) 17:55-18:25 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 29(木) 13:45-14:15 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 緒方友        |
| 29(木) 19:05-19:35 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 赤司美咲       |
| 30(金) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |
| 30(金) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 藤田唯        |
| 31(土) 09:05-09:35 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |

| レッスン日時            | 強度 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 31(土) 14:05-14:35 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 立花亜弥       |

○ … 常週レッスン  
● … 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。

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



【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+

