

※2026年10月21日02:10 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10月21日02:10 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	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒューRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	◎ヒューA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30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	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	辻村江理奈
16(月)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	駒居歩
17(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	駒居歩
17(火)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎滯
18(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎滯
18(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	駒居歩
19(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎滯
19(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎滯
20(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	奥村実由
20(金)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
21(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
21(土)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	奥村実由
23(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎滯
23(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
24(火)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎滯
26(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	奥村実由
26(木)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
27(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	奥村実由
27(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
28(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	キクチフェルナンダ
28(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	水田優々菜
30(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	奥村実由
30(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	奥村実由

- ◎ … 常温レッスン
 ● … 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。お時間にお余裕をもってお越しください。


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