

※2026年08月25日02:07 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	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾄﾞﾚﾌCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
4	◎ﾋﾞｭ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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺万葉
16(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
17(木)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺万葉
17(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	有末麗美
18(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	有末麗美
18(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
19(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
19(土)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
21(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
21(月)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	有末麗美
22(火)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	有末麗美
22(火)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
23(水)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
23(水)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
25(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
25(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
26(土)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
26(土)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
28(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺万葉
29(火)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	有末麗美
29(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた
30(水)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田美桜
30(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塩山ひなた

◎ … 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)

Lesson 10 schedule diagram:

- 10分 (10 minutes) - レッスン前 10分講座 (10-minute pre-lesson lecture)
- 18:30-19:30 レッスン名 (Lesson name) / インストラクター名 (Instructor name)
- 10分 (10 minutes) - レッスン後 10分講座 (10-minute post-lesson lecture)

【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。

© Rintosull

【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+

