

※2026年07月19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。

2020年10月1日(土)から2020年10月24日(月)までの最新日程表																								
1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	
																								
08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 伊藤							08:30-09:00 ◎ヒラRefBody 諏訪							08:30-09:00 ◎ヒラTotalBody 比屋根							08:30-09:20 ◎ヒラB+ 林			
		09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 神岡		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 伊藤	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 伊藤	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 林						09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 伊藤	09:30-10:00 SP 比屋根		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 林		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 林	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 伊藤	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 林			09:00-09:30 SP 諏訪		
			09:30-10:00 SP 本郷				09:30-10:15 Power Basic 諏訪		09:30-10:00 SP 本郷												09:50-10:20 ◎ヒラControlF 比屋根		10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 伊藤	
		10:00-10:30 SP 神岡				10:00-10:30 SP 神岡												10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 伊藤						
			10:30-11:15 Strong Back&Arms 本郷	10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 林	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 林				10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 林				10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 諏訪					10:20-11:10 ◎ヒラJumpM 本郷	10:20-10:50 SP 諏訪	10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 比屋根			
		11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 比屋根				11:00-11:30 ◎ヒラChestSR 神岡	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 諏訪																	
				11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 林																				
		11:50-12:20 Rin-Ballet 本郷			11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 林	12:00-12:50 ◎ヒラB+ 林	12:10-12:40 SP 比屋根																	
		12:20-12:50 ◎ヒラControlF 比屋根																						
			12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 伊藤	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 伊藤	13:00-13:30 ◎ヒラRefCore 諏訪		13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 神岡						12:40-13:10 ◎ヒラControlF 比屋根	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤				12:30-13:15 Power Basic 林		12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 神岡		13:10-13:40 SP 比屋根		
13:10-13:40 Cardio Reform Blast 本郷		13:20-14:05 Power Basic 比屋根				13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 伊藤							13:40-14:10 ◎ヒラChestSR 神岡											
			14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 伊藤		14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 諏訪		14:10-14:40 Rin-Ballet 本郷																	
	定休日							定休日		臨時休業	臨時休業	臨時休業			定休日							定休日		
											</													

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
1(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
3(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
3(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
4(火) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
5(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
5(水) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
6(木) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
6(木) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
7(金) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
7(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
8(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
8(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
10(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
14(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
14(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
15(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
15(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
17(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
17(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
18(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
18(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
19(水) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
19(水) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
20(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
20(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
21(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
21(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜
22(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
22(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
24(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
24(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
25(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
25(火) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
26(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
26(水) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
28(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
28(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
29(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本郷菜々季
29(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	諏訪加奈実
31(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	比屋根未悠
31(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	神岡真菜

◎ … 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。
お時間に余裕をもってお越しください。



【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+

