

※2026年08月25日02:09 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25日02:09 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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin- Ballet	Rin- Ballet	30分
2.5	Ex45ヒューTotalBody	[Extra45] Total Body	45分
2.5	Ex45ヒューStretchC	[Extra45] Stretch&Conditioning	45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	Ex45ヒューRefCore	[Extra45] Refresh Core	45分
3	Ex45ヒューRefBody	[Extra45] Refresh Body	45分
3	Ex45ヒューPerBackBody	[Extra45] Perfect Back Body	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	◎ヒュー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ヒューCore	[Extra45] Shape up Core	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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神岡真菜
16(水)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
17(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
17(木)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
17(木)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三沢恵里香
17(木)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
18(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
18(金)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本郷菜々季
19(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神岡真菜
19(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	本郷菜々季
19(土)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
21(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三沢恵里香
21(月)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三沢恵里香
22(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
22(火)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
23(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神岡真菜
23(水)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
25(金)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
26(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
26(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
28(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
28(月)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	比屋根未悠
28(月)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神岡真菜
29(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三沢恵里香
29(火)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神岡真菜

○ … 常通レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座		● 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。
レッスン前 10分講座	10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	● 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。
	10分 21:00-22:00 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	

© 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+

