

※2026年10月17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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody [Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC [Extra45]Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30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	Ex45ﾋﾞﾗBackStyle [Extra45]Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody [Extra45]Perfect Back Body	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Core Shape up Core	30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
3.5	Ex45ﾋﾞﾗCore [Extra45]Shape up Core	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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	比屋根未悠
16(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	本郷菜々季
17(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	諏訪加奈実
17(火)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	本郷菜々季
18(水)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	三沢恵里香
18(水)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	三沢恵里香
19(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	三沢恵里香
19(木)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	諏訪加奈実
20(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	本郷菜々季
20(金)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林優花
21(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	比屋根未悠
21(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	諏訪加奈実
21(土)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	諏訪加奈実
23(月)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	本郷菜々季
23(月)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	比屋根未悠
24(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	諏訪加奈実
24(火)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	三沢恵里香
25(水)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	諏訪加奈実
25(水)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	三沢恵里香
27(金)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林優花
27(金)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林優花
28(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	諏訪加奈実
28(土)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	三沢恵里香
28(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林優花
30(月)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	本郷菜々季
30(月)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林優花

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能	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まし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 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 レッスン後 10分講座	10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名

© 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+

