

※2026年08月25日02:02 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02:02 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
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RefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	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 Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
1(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
3(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
3(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
4(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
4(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
5(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
5(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
6(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
6(木)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
7(金)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
7(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
8(土)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
10(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
14(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中嶋彩乃
14(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
14(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
15(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
15(土)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
17(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
17(月)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
18(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
18(火)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
19(水)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
19(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
20(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
20(木)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
21(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
21(金)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
22(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
22(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
24(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
24(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
25(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
25(火)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
26(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	中嶋彩乃
26(水)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
28(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島夏美
28(金)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
29(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
29(土)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣
31(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中塚安紀子
31(月)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上西加奈美
31(月)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	佐野垂衣

○ ... 常選レッスン
● ... 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の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。

レッスン前
10分講座

10分

18:30~19:30
のころを
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00~22:00
のころを
インストラクター名



【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+

