

※2026年10月06日02:03 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	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞｰA+	Advance+	50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(木)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
1(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
2(金)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
3(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
3(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
5(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
5(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
6(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
6(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
7(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
7(水)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
8(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
8(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
10(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
10(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
12(月)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
12(月)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
13(火)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
13(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
14(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
14(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
15(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
15(木)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
16(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
16(金)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
16(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
17(土)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
17(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
19(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
19(月)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
19(月)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
20(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
20(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
21(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
21(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
23(金)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
23(金)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
24(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
24(土)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
26(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
26(月)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
27(火)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
27(火)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
27(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
29(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
29(木)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
29(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
30(金)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
30(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子
31(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	上西加奈美
31(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中塚安紀子

○ … 常週レッスン
● … 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。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【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+

