

※2026年08月23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。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	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	Aスタジオ	-	Aスタジオ	
																									
																									
																									
																									

[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	Ex45ﾋﾞﾗStretchC 【Extra45】Stretch&Conditioning	45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
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
17(木)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
17(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
18(金)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
18(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
19(土)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
21(月)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森中桐亜
21(月)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森中桐亜
22(火)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
22(火)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
24(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
24(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
25(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
25(金)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
25(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
26(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
26(土)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
28(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂
28(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森中桐亜
29(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
29(火)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	森中桐亜
30(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小西楓
30(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	真砂紗穂

○ …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	10分講座	10分	10分講座	10分	10分講座
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン インストラクター名	10分	10分講座


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp