

※2026年10月16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。

※2026年10月16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RefBody	Refresh Body	30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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50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
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	定員	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
16(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
17(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
17(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片田梨緒
18(水) 14:45-15:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
18(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片田梨緒
19(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片田梨緒
19(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
20(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
20(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
21(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
21(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
23(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
23(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
24(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
24(火) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
26(木) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
26(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
27(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
27(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片田梨緒
28(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片田梨緒
28(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	真砂紗穂
30(月) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小西楓
30(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	片田梨緒

☐ 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も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		レッスン後 10分講座			
18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名		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+
				