

※2026年08月20日02:10 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20日02:10 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	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45C ChestSR	[Extra45] Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
17(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
17(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
18(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
18(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内藤千晴
19(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
19(土) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
21(月) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内藤千晴
21(月) 16:15-16:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
22(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
22(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
23(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
23(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内藤千晴
24(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内藤千晴
24(木) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内藤千晴
25(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
25(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
26(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
26(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
28(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
28(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ
29(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
29(火) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	猪井里奈
30(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内藤千晴
30(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	重岡ちひろ

○ 常溫レッスン ● 体験レッスン予約可能 10分 10分講座 レッスン前 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) 10分 10分 レッスン後 10分講座	【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ってしまった場合はご受講いただけません。お時間には余裕をもってお越しください。
---	--	---


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+ 
--	---	--	---	--