

※2026年08月26日02:01 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26日02:01 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(土) | 2日(日) | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土) | 9日(日) | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) | 16日(日) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 22日(土) | 23日(日) | 24日(月) |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|  | 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  | レッスンの名            |                      | 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RefBody       | Refresh Body         | 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 | ◎ﾋﾞﾗWaist+        | Waist Shape +        | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+          | Back&Arms+           | 50分 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs   | Strong Hip&Legs      | 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            | 強度 | レッスン名                     | 担当インストラクター |
|-------------------|----|---------------------------|------------|
| 1(土) 09:10-09:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 1(土) 12:40-13:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 3(月) 17:20-17:50  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 渡辺美月       |
| 4(火) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 4(火) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 5(水) 13:30-14:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 5(水) 18:40-19:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 7(金) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 7(金) 11:50-12:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 8(土) 09:50-10:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 8(土) 13:30-14:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 10(月) 12:40-13:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 11(火) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 11(火) 15:20-15:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 12(水) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 12(水) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 17(月) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 18(火) 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 18(火) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 19(水) 12:00-12:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 19(水) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 20(木) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 20(木) 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 21(金) 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 21(金) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 22(土) 12:40-13:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 22(土) 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 24(月) 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 24(月) 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 25(火) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 25(火) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 26(水) 10:40-11:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 26(水) 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 28(金) 12:50-13:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 28(金) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 29(土) 08:00-08:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 平良美季       |
| 29(土) 15:20-15:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 31(月) 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |
| 31(月) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 小松斐美       |

○ … 常時レッスン  
● … 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。
- レッソンの開始時間を超えてしまった場合はご受講いただけません。お時間之余裕をもってお越しください。

**10分**

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

レッスン後  
10分講座

**10分**

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](http://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+

