

※2026年10月04日02:02 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04日02:02 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]

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	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
							08:00-08:30 ◎ヒラChestSR 三宅
	09:00-09:30 Rin-Ballet 江上	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 江上	09:00-09:45 Ex45℃リフCore 松本	09:00-09:30 SP 三宅	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 三宅		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 山崎
	10:00-10:50 ◎ビラUpper+ 江上	10:20-10:50 ◎ヒラChestSR 江上	10:20-10:50 SP 松本	10:00-10:50 ◎ビラA+ 三宅	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 三宅		10:20-10:50 SP 山崎
	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 山崎	11:20-11:50 SP 三宅	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 松本	11:20-11:50 ◎ビラBackStyle 三宅	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 山崎		11:20-11:50 ◎ビラHipLine 松本
		12:20-12:50 ◎ヒラPerBackBody 江上		12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 江上			12:20-12:50 Cardio Reform Blast 松本
	12:40-13:10 SP 三宅		12:40-13:30 ◎ヒラJumpM 石井		12:40-13:10 ◎ヒラcore 三宅		
						13:40-14:10 SP 山崎	
							14:20-14:50 ◎ヒラStretchC 三宅
	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 山崎		16:40-17:10 ◎ヒラRefBody 石井	16:30-17:00 SP 江上		16:20-17:05 Ex45℃リフCore 松本	
		17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 石井			16:40-17:30 ◎ヒラLower+ 山崎		
	17:20-18:10 ◎ビラA+ 三宅		17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 山崎	17:25-18:10 Ex45℃リフCore 松本			17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 山崎
		18:00-18:30 ◎ヒラStretchC 三宅				18:00-18:30 SP 江上	
	18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 山崎	19:00-19:30 ◎ヒラcore 三宅	19:00-19:30 ◎ヒラRefCore 石井	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 江上	19:00-19:30 ◎ヒラChestSR 江上		19:00-19:30 SP 山崎
	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 石井	20:00-20:30 SP 石井	20:00-20:30 SP 山崎	20:00-20:30 Rin-Ballet 松本	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 石井		
	21:00-21:30 SP 石井	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 山崎	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 山崎	21:00-21:30 ◎ヒラStretchC 松本	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 石井		

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ビウLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビウB+ Basic+	50分
2.5	◎ビウTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ビウStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビウRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ビウChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45㉔StretchC 【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ビウH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビウBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビウHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビウRefCore Refresh Core	30分
3	◎ビウPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45㉔㉔RefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ビウWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ビウJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビウB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビウcore Shape up Core	30分
3.5	◎ビウ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	◎ビウA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30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) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
1(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山崎優
2(金) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
3(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
3(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
5(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松木晴実
5(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
6(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
6(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
7(水) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
8(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
8(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
9(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
9(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
10(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
10(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
12(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
12(月) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
13(火) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
13(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
14(水) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
15(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
15(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
16(金) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
16(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
17(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
17(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
19(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
19(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
20(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
22(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
22(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
23(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
24(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
24(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
26(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
27(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
27(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石井千波
28(水) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松木晴実
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
29(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三宅このみ
29(木) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
30(金) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優
30(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	江上さくら
31(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優

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) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山崎優

○ … 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+

