

※2025年11月30日02:00 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]

[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
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	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	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
2(日)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
3(月)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	日高美鈴
4(火)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	中西はづき
5(水)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	中西はづき
6(木)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	初谷仁美
7(金)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
8(土)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	中西はづき
9(日)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	中西はづき
10(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	初谷仁美
11(火)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
12(水)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	中西はづき
13(木)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	中西はづき
14(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	井上美優
15(土)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	初谷仁美
16(日)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	日高美鈴
17(月)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
17(月)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
18(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
18(火)	15:50-16:35	1 見学会(2.45)	井上美優
19(水)	20:10-20:55	1 見学会(2.45)	井上美優
20(木)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
20(木)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
21(金)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	日高美鈴
21(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
22(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
22(土)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	初谷仁美
23(日)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	初谷仁美
24(月)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	日高美鈴
25(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
26(水)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	中村留奈
27(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	中垣内久枝
28(金)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	日高美鈴
29(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	井上美優

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10時 … 10分講座		●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。 お時間には余裕をもってお越しください。
	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	


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