

※2026年10月18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	レッスン名		時間
2.5	◎ヒうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒうChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒうChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ヒうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒうRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒう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
3.5	Ex45ヒうControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒうA+	Advance+	50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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中西はづき
16(月)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
17(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
17(火)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
17(火)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川七瀬
18(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	山本海夢
18(水)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	遠島綾華
18(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
19(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中西はづき
19(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
20(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川七瀬
20(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	山本海夢
21(土)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水彩花
21(土)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川七瀬
23(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水彩花
23(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	山本海夢
24(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川七瀬
24(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水彩花
25(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	山本海夢
25(水)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
26(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	長谷川七瀬
26(木)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水彩花
26(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	遠島綾華
27(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優
27(金)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	遠島綾華
28(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	清水彩花
28(土)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	山本海夢
30(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中西はづき
30(月)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中西はづき
30(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井上美優

○ 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)	10分	【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	10分	


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+
				