

※2026年10月16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。

※2026年10月16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	Ex45ﾋﾞｭChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45CﾋﾞｭPerBackBody	[Extra45]Perfect Back Body	45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	◎ﾋﾞｭ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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林佐和子
16(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
17(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林佐和子
17(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
18(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
18(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
19(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	伊佐野里奈
19(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林佐和子
20(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
20(金)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
21(土)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
21(土)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
23(月)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林佐和子
23(月)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
24(火)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	林佐和子
24(火)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西辻彩実
24(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
25(水)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
25(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
27(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
27(金)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
28(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	古川季聖
28(土)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
30(月)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴
30(月)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	今井千晴

○ … 常通レッスン	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分 … 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	10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	● 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。
	10分 21:00-22:00 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	


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+
				