

※2026年08月18日02:11 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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	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	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	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
17(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
17(木)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西川真理
17(木)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
18(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
18(金)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
19(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
19(土)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
21(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
21(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
22(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
22(火)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
24(木)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
24(木)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
25(金)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	島田幸芽
25(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
26(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
28(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
28(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	田尾安梨奈
29(火)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	島田幸芽
29(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	島田幸芽
30(水)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	島田幸芽
30(水)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	島田幸芽

● 常溫レッスン ● 体験レッスン予約可能	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もしまった場合はお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 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	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+ 
--	---	--	---	--