

※2026年10月23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23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
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	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾄﾞﾚｯCore 【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core Shape up Core	30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	定数	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
16(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
17(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
17(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
17(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
18(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
18(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
19(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
19(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
20(金) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
21(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
23(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
24(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
24(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
26(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
26(木) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
26(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
27(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
27(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	遠藤花歩
28(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
28(土) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	田尾安梨奈
30(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	島田幸芽
30(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉
30(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南保一葉

○ 常選レッスン SP 特別レッスン

● 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

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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。


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