

※2026年08月21日02:09 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08月21日02:09 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	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ヒューStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ヒューBallet	[Extra45]Rin-Ballet	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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ヒューControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒューA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
16(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
18(金)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
18(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
19(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
19(土)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
19(土)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
21(月)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
21(月)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
22(火)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
22(火)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
24(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
24(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
25(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
26(土)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
26(土)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
28(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
29(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
29(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今江奈津美
30(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
30(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花

○ 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の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。
10分 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	10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名


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+ 
--	---	--	---	--