

※2026年10月16日02:10 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02:10 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	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒール3PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒールRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	10:45-11:15	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
16(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	豊島綾菜
17(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森あろは
18(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
18(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
19(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	堀真弓
19(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
20(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	堀真弓
20(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
21(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	豊島綾菜
21(土)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
23(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	豊島綾菜
23(月)	17:05-17:35	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
24(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	川添友理奈
24(火)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
26(木)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
26(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮崎朱音
27(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
27(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮崎朱音
28(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
28(土)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	吉積ニナ
28(土)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮崎朱音
30(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	岩崎奏子
30(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	森あろは

◎ … 常温レッスン 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
 10分 … 10分講座 (追加料金あり)

```

    graph LR
      A[レッスン前  
10分講座] --> B[18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名]
      B --> C[レッスン後  
10分講座]
      B --> D[21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名]
  
```

【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しまった場合はご受講いただけません。お時間にお余裕をもってお越しください。

© 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+

