

※2026年07月15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。

2024年05月01日(水)～05月24日(木)																							
1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	—	—	—	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ
																							
08:30-09:00 Rin-Ballet 西田							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 大山						08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 大山								08:30-09:00 Cardio Reform Blast 西田		
09:30-10:15 Power Waist Shape 西田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 大山	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 福島	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 福島	09:30-10:00 Rin-Ballet 西田	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 福島		09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 大山	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 福島				09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 福島	09:50-10:20 ◎ヒラBackStyle 西田		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 大山	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 湯浅	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 湯浅	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 齋藤	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 湯浅	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 西田	09:30-10:00 SP 永澤		
10:45-11:15 ◎ヒラRefCore 影山								10:30-11:00 SP 影山				10:30-11:00 SP 永澤		10:50-11:20 SP 永澤				10:30-11:00 ◎ヒラControlF 湯浅		10:30-11:00 SP 湯浅	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 永澤	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 永澤	
11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 鬼武									11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 大山				11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 福島	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 福島				11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 永澤		11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 大山	11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 福島	11:50-12:20 ◎ヒラcore 福島	
																</							

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鬼武すずな
3(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
3(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
4(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
5(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
6(木) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
6(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
7(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
7(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
8(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
8(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
10(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
10(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
14(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
14(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
15(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
15(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
17(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
18(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	影山咲子
20(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤葵
20(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
21(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
22(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤葵
22(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
24(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
24(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
25(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子
27(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西田梨緒
27(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤葵
28(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	齋藤葵
28(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
29(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	湯浅姫乃
29(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	影山咲子
31(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	永澤琴子

○ … 常選レッスン
● … 体験レッスン予約可能

10分 … 10分講座

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過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間之余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン
インストラクター名



【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+

