

※2026年10月02日02:04 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02日02:04 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]

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
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC [Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR [Extra45]Chest Spine Release	45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	Ex45ﾋﾞﾗRefBody [Extra45]Refresh Body	45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

【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(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
1(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
2(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
2(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
3(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大久保麻由
3(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
3(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
5(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
5(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
6(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
7(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
8(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
8(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大久保麻由
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
9(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
10(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大久保麻由
12(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大久保麻由
12(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	蒔田唯
13(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大久保麻由
13(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
14(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
15(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
15(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
16(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
17(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
17(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
19(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
19(月) 20:55-21:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
20(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
20(火) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
22(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
22(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
23(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
24(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
24(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
26(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
26(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
27(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
27(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
27(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
28(水) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆
29(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
29(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
30(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原菜央子
30(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
30(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀萌佳
31(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高嶋真帆

○

… 常溫レッスン

●

… 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)

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

レッスン後
10分講座

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しまった
場合はご愛顧いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

 Rintosull

【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+

