

※2026年09月07日02:00 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09月07日02:00 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	レッスンの名		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	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	Ex45ヒールPerfectBackBody	[Extra45]Perfect Back Body	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
3.5	Ex45ヒールControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒールA+	Advance+	50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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
16(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
17(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田有紗
17(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
18(金) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
18(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
19(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
19(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
21(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高野未来
21(月) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
22(火) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
22(火) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
23(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
23(水) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
24(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
24(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
25(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
25(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
26(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
26(土) 16:45-17:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
27(日) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
27(日) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
28(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
28(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
29(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
29(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
30(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
30(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 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		● 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。
10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 レッスン前 10分講座	10分 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 レッスン後 10分講座	● レッスンの開始時間を過ぎました 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