

※2026年08月26日02:06 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26日02:06 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	◎ヒップLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒップRefBody Refresh Body	30分
3	◎ヒップH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒップPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ヒップWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップ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	◎ヒップA+ Advance+	50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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
16(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
17(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
17(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
18(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金田愛里
18(金)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
19(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
19(土)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
21(月)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
21(月)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
22(火)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	有吉彩乃
22(火)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
23(水)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
23(水)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
25(金)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
25(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	緒方友
26(土)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
26(土)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
28(月)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
28(月)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
30(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10分 … 10分講座 レッスン前 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) 10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 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。
---	---	--	--


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