

※2026年10月15日02:14 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15日02:14 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
2.5	Ex45ヒールTotalBody	[Extra45] Total Body	45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	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールJumpM	Jump Movement+	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	◎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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
16(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
17(火)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
17(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
18(水)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
18(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
19(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	松浦玲奈
19(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
20(金)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	井草ハネッサ直美
20(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
21(土)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
21(土)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
23(月)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
23(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
24(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
24(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
25(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	石松美咲
25(水)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
27(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小田美来
27(金)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
28(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	緒方友
28(土)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
30(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季
30(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	中川千咲季

○ 常速レッスン	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	10分	● レッソ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。 お時間に余裕をもってお越しください。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン 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 インストラクター名	
	10分	


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