

※2025年11月28日02:02 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]

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)		25日(火)		26日(水)		
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	
				定休日													定休日							

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50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
1(土) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	高岡優希
3(月) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
3(月) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	恒川香菜
3(月) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	恒川香菜
4(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	平山まみ
5(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	高岡優希
6(木) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	平山まみ
7(金) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
8(土) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	平良美季
8(土) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
8(土) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	平良美季
10(月) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	平山まみ
10(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	平良美季
10(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	高岡優希
10(月) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	平良美季
10(月) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	平山まみ
11(火) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	高岡優希
11(火) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	三島里佳子
11(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	平良美季
12(水) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	三島里佳子
12(水) 12:15-13:00	1	見学会(2.45)	平山まみ
12(水) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	平良美季
12(水) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	平山まみ
13(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	高岡優希
13(木) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	清水梨菜
13(木) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	三島里佳子
13(木) 18:00-18:45	1	見学会(2.45)	平山まみ
14(金) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	高岡優希
14(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	恒川香菜
14(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
15(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	恒川香菜
15(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	高岡優希
15(土) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	平良美季
15(土) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	三島里佳子
17(月) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	三島里佳子
17(月) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	三島里佳子
17(月) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	平良美季
18(火) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	高岡優希
18(火) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	清水梨菜
18(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	平良美季
18(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	清水梨菜
19(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	三島里佳子
19(水) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	高岡優希
19(水) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	高岡優希
19(水) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	高岡優希
20(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	平山まみ
20(木) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	平山まみ
21(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	三島里佳子
21(金) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	平良美季
21(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	平良美季
22(土) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	平山まみ

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	三島里佳子
22(土)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	西中稔莉
22(土)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	三島里佳子
24(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	平山まみ
24(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	三島里佳子
24(月)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	平山まみ
24(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	三島里佳子
25(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	平良美季
25(火)	16:40-17:25	1 見学会(2.45)	三島里佳子
25(火)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	平良美季
26(水)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	平山まみ
26(水)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	平良美季
26(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	高岡優希
28(金)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	平山まみ
28(金)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	平山まみ
28(金)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	平良美季
28(金)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	高岡優希
29(土)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	三島里佳子
29(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	平山まみ
29(土)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	高岡優希

○ … 常週レッスン

● … 体験レッスン予約可能

10分

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。



【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+

