

※2026年08月25日02:07 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25日02:07 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	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ヒューRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ヒューControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	◎ヒュー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
16(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤慧奈
16(水)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
17(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤慧奈
17(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
18(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤慧奈
18(金)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
19(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
19(土)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
21(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
21(月)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
22(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤慧奈
22(火)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
24(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
24(木)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤慧奈
26(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
26(土)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
28(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高岡優希
28(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
29(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
29(火)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子
30(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤慧奈
30(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	三島里佳子

● 常溫レッスン ● 体験レッスン予約可能		- 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)		【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お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。
10分 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		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		


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+
				