

※2026年07月30日02:05 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07月30日02:05 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。

1日(土)		2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)					
Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ				
		定休日													定休日			臨時休業	臨時休業	臨時休業						
08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 朝倉														08:00-08:50 ◎ヒラB+ 南川												
09:20-09:50 ◎ヒラStretchC 門澤			09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 南川		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 門澤		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 香西		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 朝倉		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 原田		09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 家入			09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 朝倉					09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 家入					
10:20-10:50 ◎ヒラControlF 門澤			10:30-11:20 ◎ヒラB+ 南川		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 原田		10:45-11:15 SP 門澤		10:50-11:20 ◎ヒラcore 家入		10:50-11:40 ◎ヒラB+ 南川		10:40-11:10 SP 家入			10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 朝倉				10:50-11:20 SP 家入						
11:20-11:50 SP 香西			11:50-12:20 SP 門澤				11:50-12:20 Cardio Reform Blast 門澤		11:50-12:20 SP 家入				11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 朝倉			11:50-12:20 ◎ヒラControlF 門澤					12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 南川					
			12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 原田		13:10-13:40 ◎ヒラcore 家入		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 南川		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 朝倉		13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 原田		13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 朝倉								13:20-14:10 ◎ヒラB+ 朝倉					
13:20-13:50 ◎ヒラcore 家入							14:10-14:40 ◎ヒラStretchC 門澤						14:40-15:10 ◎ヒラTotalBody 原田													
14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 朝倉													15:40-16:10 Cardio Reform Blast 門澤													
15:40-16:10 SP 門澤					16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 南川								16:40-17:30 ◎ヒラH&L+ 原田													
16:40-17:30 ◎ヒラB&A+ 家入			17:00-17:30 SP 原田																							
					17:30-18:15 Boost Upper&Lower 門澤		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 南川		17:30-18:00 ◎ヒラRefCore 朝倉		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 南川		18:00-18:30 SP 門澤								17:30-18:00 ◎ヒラRefCore 朝倉					
18:00-18:30 ◎ヒラHipLine 香西			18:00-18:50 ◎ヒラB+ 香西														18:30-19:20 ◎ヒラB+ 原田				18:30-19:00 SP 家入					
					18:40-19:10 SP 家入		18:40-19:10 SP 原田		18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 香西		18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 家入										19:30-20:20 ◎ヒラB+ 南川					
			19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 香西														19:50-20:20 SP 家入									
					19:40-20:30 ◎ヒラB+ 朝倉		19:40-20:30 ◎ヒラB+ 香西		20:00-20:30 ◎ヒラcore 香西		20:00-20:30 SP 家入										20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 南川					
			20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 朝倉		21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 南川		21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 原田		21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 家入		21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 朝倉					20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 南川										

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)	27日(木)			
Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ		
		定休日													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	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
1(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
3(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
3(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
5(水) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
5(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
6(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
7(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
8(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
8(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
10(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
14(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
14(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
15(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
17(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
17(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
18(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
18(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
19(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
20(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
20(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
22(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
24(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	門澤葵
27(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
27(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	原田咲里
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
29(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
31(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	家入三菜
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	香西来瞳

○ ... 常温レッスン
● ... 体験レッスン
10分 ... 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)

【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。

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座



【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+

