

※2026年08月02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。

※2026年08月02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。

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)		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)					
Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		-		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ					

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭ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

レッスンの日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
3(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
3(月) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
4(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
5(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
6(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
6(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
7(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
7(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
7(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
8(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
8(土) 16:45-17:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
8(土) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
11(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
11(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
12(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
12(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
13(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
13(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
17(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
17(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
19(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
19(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
20(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
20(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
21(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
21(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
22(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
22(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
24(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
24(月) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
25(火) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
26(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
28(金) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
29(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
29(土) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北原一花
31(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優
31(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高江洲愛優

○ … 常選レッスン
● … 体験レッスン予約可能

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超えてしまった場合はご受講いただけません。お時間之余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

10分

18:30 - 19:30
レッスン
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00 - 22:00
レッスン
インストラクター名



【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+

