

※2026年09月19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09月19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
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ヒール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

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
16(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
17(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
17(木)	14:25-14:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
17(木)	17:25-17:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
17(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
18(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
21(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
21(月)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
22(火)	16:45-17:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
22(火)	19:05-19:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
23(水)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
26(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
26(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
26(土)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
28(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
28(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
29(火)	14:25-14:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
29(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
30(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花
30(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	北原一花

○ …常溫レッスン ● …体験レッス予約可能		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。	
10分	10分	10分	10分	10分	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	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		


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+
				