

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
	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	Aスタジオ	Aスタジオ	
	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 菅谷	09:30-10:00 SP 菅谷	09:00-09:50 ◎ヒウWaist+ 菅谷		09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 工藤	09:30-10:00 SP 工藤	09:30-10:00 SP 菅谷	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 木下	09:30-10:20 ◎ヒウB+ 豊川			09:00-09:50 ◎ヒウWaist+ 木下	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 菅谷	09:30-10:00 ◎ヒウcore 木下	09:30-10:00 SP 木下	09:30-10:15 Ex45℃ヒウRefCore 西田	09:00-09:30 ◎ヒウTotalBody 菅谷		09:30-10:00 SP 工藤	09:30-10:20 ◎ヒウH&L+ 工藤		09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 豊川	09:30-10:00 ◎ヒウHipLine 木下		
		10:30-11:20 ◎ヒウUpper+ 豊川	10:20-11:10 ◎ヒウB+ 豊川			10:30-11:20 ◎ヒウLower+ 豊川	10:30-11:00 ◎ヒウBackStyle 西田			10:20-10:50 SP 木下		10:20-10:50 ◎ヒウChestSR 木下		10:30-11:20 ◎ヒウUpper+ 木下	10:30-11:20 ◎ヒウH&L+ 菅谷	10:50-11:20 SP 工藤	10:00-10:50 ◎ヒウB&A+ 菅谷		10:30-11:20 ◎ヒウH&L+ 工藤	10:50-11:20 SP 工藤		10:30-11:20 ◎ヒウUpper+ 菅谷	10:00-10:50 ◎ヒウUpper+ 工藤		
	10:50-11:40 ◎ヒウWaist+ 菅谷				10:50-11:20 ◎ヒウChestSR 木下			10:50-11:40 ◎ヒウH&L+ 木下	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 豊川		11:20-11:50 ◎ヒウChestSR 木下		10:50-11:20 ◎ヒウBackStyle 西田	10:30-11:20 ◎ヒウUpper+ 木下	10:50-11:20 SP 工藤		11:20-11:50 SP 木下				10:50-11:40 ◎ヒウWaist+ 豊川		11:20-12:10 ◎ヒウWaist+ 豊川		
		11:50-12:20 ◎ヒウRefCore 豊川	11:40-12:10 SP 菅谷		11:50-12:40 ◎ヒウLower+ 木下	11:50-12:20 ◎ヒウRefCore 豊川	11:30-12:20 ◎ヒウB+ 木下		12:00-12:30 SP 工藤		12:20-13:05 Power Basic 豊川			11:50-12:20 ◎ヒウControlF 西田	11:50-12:40 ◎ヒウWaist+ 木下	11:50-12:40 ◎ヒウTotalBody 菅谷	11:50-12:40 ◎ヒウLower+ 工藤	12:20-12:50 ◎ヒウcore 木下	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 豊川	11:50-12:20 ◎ヒウcore 木下		12:10-12:40 SP 工藤	12:50-13:20 ◎ヒウTotalBody 菅谷		
		12:50-13:40 ◎ヒウLower+ 菅谷	12:40-13:30 ◎ヒウB&A+ 工藤		13:10-13:40 SP 工藤	12:50-13:40 ◎ヒウUpper+ 工藤			13:00-13:50 ◎ヒウWaist+ 工藤				12:50-13:35 Power Waist Shape 菅谷	13:10-13:40 SP 菅谷	12:50-13:20 ◎ヒウChestSR 木下	13:10-13:40 ◎ヒウPerBackBody 西田	13:20-14:10 ◎ヒウB+ 豊川		13:10-14:00 ◎ヒウB+ 豊川	12:50-13:40 ◎ヒウLower+ 木下		13:10-14:00 ◎ヒウB+ 工藤	13:50-14:40 ◎ヒウWaist+ 豊川		
	14:20-14:50 ◎ヒウPerBackBody 西田		14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 菅谷							14:30-14:00 ◎ヒウRefCore 豊川				14:10-14:55 Boost Upper&Lower 豊川	13:50-14:40 ◎ヒウWaist+ 豊川									14:40-15:30 ◎ヒウH&L+ 工藤	
			15:20-15:50 SP 工藤								14:30-15:20 ◎ヒウWaist+ 菅谷														15:50-16:40 ◎ヒウUpper+ 豊川
	16:00-16:50 ◎ヒウB+ 木下		16:20-17:05 																						

※2026年09月17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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
1(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
2(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
3(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
3(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
5(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
5(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
6(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
6(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
8(木) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
8(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
9(金) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
9(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
9(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
10(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
10(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
12(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
12(月) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
13(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
14(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
14(水) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
15(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
15(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
16(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
16(金) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
17(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
17(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
19(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
20(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
22(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
22(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
23(金) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
23(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
24(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
24(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
24(土) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
26(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
27(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
29(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
29(木) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲
30(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅谷佳音
30(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結
31(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下舞玲

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	工藤美結

○

… 常週レッスン

●

… 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)

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。

 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+

