

※2026年09月20日02:11 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20日02:11 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	◎ヒうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒうBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒうHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒうRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒうHipLine	[Extra45]Make Hip Line	45分
3.5	◎ヒうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒう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	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
16(水)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
17(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
17(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
18(金)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎奏子
18(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
19(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
19(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
21(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
21(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
21(月)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
22(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
22(火)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
23(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
23(水)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
25(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎奏子
25(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
26(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
26(土)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎奏子
28(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
28(月)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
29(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
29(火)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木さくら
30(水)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	金岡新奈
30(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岩崎奏子

○ 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 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


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+ 
--	---	--	---	--