

※2026年07月18日02:08 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18日02:08 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TotalBody Total Body             | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body             | 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BackStyle Beauty Back Style      | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line            | 30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   | Ex45ﾋﾞｭRefCore 【Extra45】Refresh Core | 45分 |
| 3   | Ex45ﾋﾞｭRefBody 【Extra45】Refresh Body | 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Core Shape up Core               | 30分 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs      | 45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(土) 12:20-12:50  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 1(土) 19:00-19:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 3(月) 12:20-12:50  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 3(月) 18:40-19:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 4(火) 17:25-17:55  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 5(水) 11:20-11:50  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 5(水) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 6(木) 10:00-10:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 6(木) 18:40-19:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 7(金) 11:00-11:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 7(金) 18:00-18:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 8(土) 12:35-13:05  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 8(土) 17:00-17:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 10(月) 11:20-11:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 10(月) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 14(金) 10:00-10:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 14(金) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 15(土) 12:40-13:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 15(土) 18:00-18:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 17(月) 13:20-13:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 17(月) 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 18(火) 11:20-11:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 18(火) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 19(水) 12:20-12:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 19(水) 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 20(木) 13:20-13:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 21(金) 11:20-11:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 21(金) 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 21(金) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 22(土) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 22(土) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 24(月) 14:00-14:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 24(月) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 25(火) 11:20-11:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 杉元木の実      |
| 25(火) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 麻生優姫       |
| 26(水) 13:40-14:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 26(水) 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 28(金) 11:00-11:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 28(金) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 神谷美咲アンジェリン |
| 29(土) 10:00-10:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 29(土) 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |
| 31(月) 13:40-14:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 濱田花蓮       |
| 31(月) 16:20-16:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 新垣理花       |

○ … 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](http://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+

