

[illegible]

※2026年08月23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StretchC        | Stretch&Conditioning | 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   | ◎ﾋﾞｭPerBackBody     | Perfect Back Body    | 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core            | Shape up Core        | 30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   | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast  | 30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 | 曜日          | レッスン名                          | 担当インストラクター |
|--------|-------------|--------------------------------|------------|
| 16(水)  | 13:30-14:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山めぐみ      |
| 16(水)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山めぐみ      |
| 17(木)  | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山理紗       |
| 17(木)  | 12:50-13:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山めぐみ      |
| 18(金)  | 13:10-13:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 岩崎那美紀      |
| 18(金)  | 18:45-19:15 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 岩崎那美紀      |
| 19(土)  | 09:00-09:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山理紗       |
| 19(土)  | 17:40-18:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 石松美咲       |
| 21(月)  | 08:00-08:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山めぐみ      |
| 21(月)  | 17:00-17:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 石松美咲       |
| 22(火)  | 10:40-11:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 石松美咲       |
| 22(火)  | 12:40-13:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 岩崎那美紀      |
| 23(水)  | 13:30-14:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山理紗       |
| 23(水)  | 17:00-17:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 岩崎那美紀      |
| 25(金)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山めぐみ      |
| 25(金)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山理紗       |
| 26(土)  | 09:20-09:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 今山結梨       |
| 26(土)  | 15:20-15:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 今山結梨       |
| 28(月)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小山理紗       |
| 28(月)  | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 今山結梨       |
| 29(火)  | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 岩崎那美紀      |
| 29(火)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 今山結梨       |
| 30(水)  | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 石松美咲       |
| 30(水)  | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 今山結梨       |

○ … 常温レッスン  
 ● … 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)

Lesson 1 (18:30-19:30) and Lesson 2 (21:00-22:00) are shown with 10-minute breaks before and after.

【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](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+

