

※2026年07月26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07月26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。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
	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	
朝陽																									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF Control Flow	30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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
1(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
3(月) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
4(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
5(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
5(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
6(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
7(金) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
8(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
8(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
10(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
11(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
11(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
12(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
13(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
17(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
18(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
19(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
19(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
20(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
22(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
25(火) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
26(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
26(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小倉優歩
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
29(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美
29(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	服部茉奈
31(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小川愛美

○ … 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過ぎ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

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+

