

※2026年08月23日02:03 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08月23日02:03 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]

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)		25日(火)		26日(水)		27日(木)			
-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日							定休日			

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
				定休日		
		08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 山内				
09:30-10:00 ◎ヒラControlF 福田		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 山内				09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 川縁
10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 宮本		10:40-11:10 ◎ヒラPerBackBody 越野				10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 川縁
11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 福田		11:40-12:10 ◎ヒラHipLine 越野				
						12:10-12:40 SP 越野
12:50-13:20 SP 福田		12:45-13:30 Boost Upper&Lower 川縁				13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 川縁
		14:00-14:30 SP 宮本				
		15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 井上				
16:05-16:55 ◎ヒラLower+ 川縁		●16:20-17:10 ◎ヒラB+ 井上			16:20-16:50 SP 宮本	
17:25-18:15 ◎ヒラUpper+ 宮本		17:40-18:10 SP 宮本			17:20-18:10 ◎ヒラA+ 越野	
18:45-19:10 ◎ヒラRefBody 川縁					18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 越野	
19:45-20:30 Strong Hip&Legs 川縁					19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 宮本	
21:00-21:30 SP 宮本					21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 福田	

【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RefBody	Refresh Body	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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50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

レッスントピック	曜日	時間	講師	担当インストラクター
1(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
1(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
3(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
4(火)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
4(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
5(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
5(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
6(木)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
6(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
7(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
8(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
8(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
10(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
10(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
11(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
11(火)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
12(水)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
12(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
13(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
13(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
17(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
18(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
18(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
19(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
19(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
20(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
20(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
21(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
21(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
22(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
22(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
24(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
24(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
25(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
25(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
26(水)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
26(水)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
28(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田知子
28(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
29(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
29(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧
31(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	越野妃夏詩
31(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本瀧

○ … 常選レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プリマムワークショッ
 10分 … 10分講座 (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+

