

※2026年07月19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					

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎️L'うLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎️L'うUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎️L'うB+	Basic+	50分
2.5	◎️L'うTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎️L'うStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎️L'うRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎️L'うChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎️L'うH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎️L'うBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎️L'うHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎️L'うRefCore	Refresh Core	30分
3	◎️L'うPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45L'うRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎️L'うWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎️L'うB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎️L'うCore	Shape up Core	30分
3.5	◎️L'うControlF	Control Flow	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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
1(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
3(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
4(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西 麻以
5(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西 麻以
5(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
6(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西 麻以
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
14(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
14(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
15(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
15(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
17(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西 麻以
17(月) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
18(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
20(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
20(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
21(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西 麻以
22(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
27(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
27(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	井上 梨子
28(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
29(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
29(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 詩乃
31(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大西 麻以

○ … 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cheduler、担当インストラクターは 予告なく変更の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。 お時間には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

 **Rintos**

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+