

※2026年08月21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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	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	—	Aスタジオ	
朝 練																									
日 中																									
夜 練																									
休 日																									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスス名		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
2.5	Ex45!ｵStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45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	Ex45!ｵ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
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	レッスンの名	担当インストラクター
16(水) 13:30-14:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	大西麻以
16(水) 18:50-19:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	井上菜子
17(木) 10:50-11:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
17(木) 17:30-18:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
18(金) 12:50-13:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
18(金) 16:10-16:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
18(金) 21:10-21:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
19(土) 10:40-11:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
19(土) 15:00-15:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	井上菜子
21(月) 08:00-08:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
21(月) 14:00-14:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	井上菜子
22(火) 09:20-09:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
22(火) 17:40-18:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
24(木) 12:10-12:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	井上菜子
24(木) 16:10-16:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
24(木) 21:10-21:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
25(金) 09:30-10:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
25(金) 18:50-19:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
26(土) 12:40-13:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
26(土) 17:40-18:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	永井夏帆
28(月) 10:50-11:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	井上菜子
28(月) 19:40-20:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
29(火) 12:10-12:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海
29(火) 16:20-16:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	井上菜子
30(水) 14:50-15:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	西野心海

○ … 常通レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座		● 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。
レッスン前 10分講座	10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	● 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。
	10分 21:00-22:00 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	


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp