

※2026年10月10日02:00 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10月10日02:00 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。

2020年10月10日(土) 10月11日(日) 10月12日(月) 10月13日(火) 10月14日(水) 10月15日(木) 10月16日(金) 10月17日(土) 10月18日(日) 10月19日(月) 10月20日(火) 10月21日(水) 10月22日(木) 10月23日(金) 10月24日(土)																								
1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
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	Aスタジオ	
朝陽のイメージカラー 太陽・青・白を基調としたデザインです。																								
●08:00-08:50 ◎ヒップUpper+ 佐藤									08:00-08:30 SP 山下		08:00-08:30 SP 山下					●08:00-08:50 ◎ヒップLower+ 佐藤							08:00-08:45 Ex45℃リフレクトBody 木下	
09:30-10:00 SP 木下	●09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 中邑	●09:20-10:10 ◎ヒップLower+ 佐藤		09:30-10:00 SP 木下	09:30-10:15 Ex45℃リフレクトCore 木下	●09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 佐藤	●09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 佐藤	09:30-10:00 SP 山下		●09:00-09:50 ◎ヒップB+ 山下		●09:30-10:20 ◎ヒップB+ 中邑	09:30-10:00 ◎ヒップRefCore 中邑	09:30-10:00 SP 木下	09:30-10:00 ◎ヒップStretchC 高原	●09:20-10:10 ◎ヒップUpper+ 佐藤		09:30-10:00 Rin-Ballet 木下	09:30-10:00 ◎ヒップStretchC 高原	●09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 山下	09:30-10:00 ◎ヒップTotalBody 高原	09:15-10:05 ◎ヒップJumpM 木下		
10:30-11:15 Ex45℃リフレクトBody 木下		10:40-11:10 SP 木下		10:30-11:20 ◎ヒップA+ 木下	10:45-11:15 Rin-Ballet 木下	10:50-11:20 SP 高原	●10:50-11:40 ◎ヒップUpper+ 佐藤	10:30-11:00 ◎ヒップRefCore 山下	10:20-11:05 Ex45℃リフレクトCore 木下		●10:00-10:50 ◎ヒップUpper+ 山下	10:50-11:35 Power Waist Shape 中邑	●10:30-11:20 ◎ヒップUpper+ 中邑	10:30-11:00 Rin-Ballet 木下	10:30-11:00 SP 木下	10:40-11:10 SP 高原		10:30-11:00 SP 高原	10:30-11:00 SP 高原	10:50-11:20 SP 山下	10:30-11:00 SP 高原	10:35-11:05 SP 山下		
●11:45-12:35 ◎ヒップLower+ 中邑	12:10-12:40 SP 高原	11:45-12:15 Rin-Ballet 木下		11:50-12:20 Rin-Ballet 木下	11:45-12:15 SP 高原	11:50-12:20 ◎ヒップTotalBody 高原	12:10-12:40 ◎ヒップStretchC 高原	●11:30-12:20 ◎ヒップLower+ 佐藤	11:35-12:05 SP 木下		●11:20-12:10 ◎ヒップLower+ 山下		11:50-12:20 ◎ヒップCore 高原	●11:30-12:20 ◎ヒップB+ 山下	●11:30-12:20 ◎ヒップB+ 中邑			11:30-12:00 ◎ヒップCore 高原	●11:30-12:20 ◎ヒップLower+ 佐藤	●11:50-12:40 ◎ヒップUpper+ 佐藤		●11:30-12:20 ◎ヒップB+ 山下	●11:35-12:25 ◎ヒップUpper+ 佐藤	
13:05-13:35 ◎ヒップRefCore 山下	13:10-13:40 ◎ヒップBackStyle 高原				12:45-13:15 ◎ヒップControlF 高原		13:10-13:40 SP 高原	●12:50-13:40 ◎ヒップUpper+ 佐藤			12:10-12:40 SP 山下	12:50-13:20 SP 高原	12:50-13:20 ◎ヒップRefCore 山下	12:50-13:35 Power Waist Shape 中邑			12:30-13:00 ◎ヒップStretchC 高原	12:50-13:20 ◎ヒップChestSR 木下			●13:10-14:00 ◎ヒップLower+ 佐藤			
									14:05-14:35 SP 山下							●14:05-14:55 ◎ヒップB+ 中邑								
									15:00-15:45 Boost Upper&Lower 中邑		15:45-16:15 ◎ヒップCore 高原					●15:25-16:15 ◎ヒップWaist+ 中邑							15:20-15:50 SP 山下	
											16:45-17:30 Ex45℃リフレクトCore 木下		17:05-17:50 Boost Upper&Lower 山下		16:10-16:40 ◎ヒップRefCore 中邑		16:45-17:30 Boost Upper&Lower 山下		17:20-17:50 SP 木下	17:30-18:00 SP 山下			●16:20-17:10 ◎ヒップWaist+ 中邑	
									●16:20-17:10 ◎ヒップWaist+ 山下															●16:20-17:10 ◎ヒップWaist+ 中邑
																								●17:40-18:30 ◎ヒップUpper+ 中邑
									●17:40-18:30 ◎ヒップUpper+ 中邑															
18:30-19:00 SP 山下	18:40-19:10 SP 高原			●18:20-19:10 ◎ヒップWaist+ 山下	●18:20-19:10 ◎ヒップH&L+ 高原	18:25-19:15 ◎ヒップJumpM 木下	18:20-18:50 SP 高原	18:20-18:50 SP 山下			●18:20-19:10 ◎ヒップUpper+ 佐藤	18:30-19:00 SP 高原	18:15-19:00 Boost Upper&Lower 佐藤	18:10-19:00 ◎ヒップJumpM 木下				18:20-18:50 SP 山下	●18:20-19:10 ◎ヒップUpper+ 佐藤	18:30-19:00 ◎ヒップControlF 高原		18:30-19:00 SP 山下		
●19:30-20:20 ◎ヒップUpper+ 中邑	19:40-20:10 Rin-Ballet 木下			●19:40-20:30 ◎ヒップB&A+ 高原	19:40-20:10 SP 山下	19:45-20:15 SP 山下	●19:20-20:10 ◎ヒップB+ 中邑	19:20-20:05 Power Waist Shape 中邑			●19:40-20:30 ◎ヒップUpper+ 佐藤	●19:30-20:20 ◎ヒップLower+ 佐藤	●19:30-20:20 ◎ヒップUpper+ 佐藤	●19:30-20:20 ◎ヒップUpper+ 佐藤	●19:30-20:20 ◎ヒップUpper+ 山下			●19:20-20:10 ◎ヒップLower+ 山下	●19:40-20:30 ◎ヒップB+ 中邑	●19:30-20:20 ◎ヒップB+ 中邑		●19:30-20:20 ◎ヒップLower+ 中邑		
●20:50-21:40 ◎ヒップB+ 中邑	20:40-21:30 ◎ヒップJumpM 木下				●20:40-21:30 ◎ヒップLower+ 山下	20:45-21:30 Power Basic 山下	●20:40-21:30 ◎ヒップWaist+ 中邑	●20:40-21:30 ◎ヒップB+ 中邑																●20:50-21:40 ◎ヒップUpper+ 中邑
				21:00-21:30 SP 高原															●20:40-21:30 ◎ヒップB+ 山下	21:00-21:30 ◎ヒップRefCore 中邑	●20:50-21:40 ◎ヒップLower+ 中邑		●20:50-21:40 ◎ヒップUpper+ 中邑	

[illegible]

【マシンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾞLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾞUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾞB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾞTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾞStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾞChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾞH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾞBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾞRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45㉔RefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45㉔RefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾞWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾞJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾞB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾞCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾞControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾞ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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
1(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
2(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
2(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
3(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
3(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
5(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
5(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
6(火) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
6(火) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
7(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
7(水) 19:45-20:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
8(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
8(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
9(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
10(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
10(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
10(土) 14:05-14:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
12(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
12(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
13(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
13(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
14(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
14(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
15(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
16(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
16(金) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
17(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
17(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
19(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
20(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
20(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
21(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
21(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
23(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
24(土) 10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
24(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
26(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
27(火) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
27(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
28(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
28(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山下璃乃
29(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
29(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下郁
30(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
30(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子
31(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高原塔子

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木下都

○ … 常週レッスン
● … 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。

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



【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+

