

※2026年10月13日02:05 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13日02:05 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]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	60分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore 【Extra45】Shape up Core	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	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大淵麗奈
1(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
2(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大淵麗奈
2(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾来未
3(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾来未
3(土)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
5(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
5(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
6(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
7(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大淵麗奈
7(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大淵麗奈
8(木)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
8(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大淵麗奈
9(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
9(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
9(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
10(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
10(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾来未
12(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
12(月)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
13(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大淵麗奈
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
14(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
14(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾来未
14(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
15(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
15(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
16(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長尾来未
16(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
17(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
17(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
19(月)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
19(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
20(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
20(火)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
22(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
22(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
23(金)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
23(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
24(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
24(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊真衣
26(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
26(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
27(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本宮佳央理
27(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
28(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩
28(水)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
29(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
30(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花
30(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	斎藤亜来
31(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	浅沼優花

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)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神田心詩

○ … 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+

