

※2026年10月11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10月11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

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					
																																												</					

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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
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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾄﾞｺﾝﾄﾛﾙ	【Extra45】Control Flow	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	加見光希
1(木) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
2(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
3(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
3(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
3(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
5(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
5(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
6(火) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
7(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
8(木) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
9(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
10(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
10(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
12(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
12(月) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
14(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
14(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
15(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
15(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
16(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
17(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
17(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
19(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
19(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
19(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
20(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
21(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
21(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
21(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
23(金) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
23(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
24(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
24(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
24(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
26(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
26(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
26(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
27(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
27(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
28(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小橋美紅
28(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
29(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	續木芽
30(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希
31(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮木亜未
31(土) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希

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) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加見光希

○ … 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)

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

【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。

【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+