

※2026年10月15日02:15 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15日02:15 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RefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	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	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	平瀬奈緒
16(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
17(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	平瀬奈緒
17(火)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮木亜未
18(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	平瀬奈緒
18(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
19(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	續木芽
19(木)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	平瀬奈緒
20(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加見光希
20(金)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮木亜未
21(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
21(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
23(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
23(月)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
24(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮木亜未
24(火)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加見光希
25(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	續木芽
25(水)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
27(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	續木芽
27(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	加見光希
28(土)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
28(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	續木芽
30(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	東美玖
30(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	宮木亜未

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10分 … 10分講座 レッスン前 10分講座 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名	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) レッスン後 10分講座 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名 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まし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。
---	--	--


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