

※2026年09月26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09月26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。

	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																									
日 出	09:00-09:30 ◎ヒュCore 中田	09:00-09:50 ◎ヒュLower+ 菅原	09:30-10:00 SP 北瀬							09:00-09:50 ◎ヒュLower+ 大島		09:00-09:30 ◎ヒュControlF 北瀬						09:00-09:45 Boost Upper&Lower 菅原						09:00-09:30 SP 北瀬	
					09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 菅原	09:30-10:20 ◎ヒュWaist+ 宮本	09:30-10:00 ◎ヒュRefCore 宮本	09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 大島	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 菅原				09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 大島	09:30-10:20 ◎ヒュB&A+ 北瀬	09:30-10:20 ◎ヒュUpper+ 菅原				09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 大島	09:30-10:15 Ex45℃ユTotalBody 中田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 菅原		09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 山崎	10:00-10:50 ◎ヒュUpper+ 山崎	
	10:00-10:45 Ex45℃ユTotalBody 中田	10:20-11:10 ◎ヒュUpper+ 菅原	10:30-11:20 ◎ヒュLower+ 大島							10:20-11:10 ◎ヒュUpper+ 大島		10:00-10:30 SP 北瀬		10:30-11:20 ◎ヒュWaist+ 北瀬	10:50-11:20 SP 北瀬	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 菅原	10:20-11:10 ◎ヒュUpper+ 菅原								
					10:50-11:35 Boost Upper&Lower 菅原	10:50-11:20 SP 北瀬	10:30-11:20 ◎ヒュB&A+ 宮本	10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 大島	10:50-11:20 ◎ヒュBackStyle 北瀬			11:00-11:45 Boost Upper&Lower 菅原	10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 大島	10:50-11:20 SP 北瀬	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 菅原				10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 大島	10:50-11:20 SP 中田	10:50-11:40 ◎ヒュLower+ 菅原		10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 山崎	11:20-12:10 ◎ヒュLower+ 山崎	
	11:20-12:10 ◎ヒュLower+ 菅原	11:40-12:10 SP 宮本	11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 大島							11:40-12:10 SP 宮本				11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 大島	11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 大島	12:10-12:40 ◎ヒュBackStyle 北瀬	11:40-12:10 SP 中田								
					12:10-12:40 SP 宮本	11:50-12:20 ◎ヒュTotalBody 北瀬	11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 大島	12:10-12:40 ◎ヒュCore 中田	11:50-12:20 SP 北瀬			12:20-13:10 ◎ヒュUpper+ 菅原	12:10-12:40 SP 宮本	11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 大島	11:50-12:40 ◎ヒュLower+ 大島	12:10-12:40 ◎ヒュBackStyle 北瀬			12:10-12:40 ◎ヒュRefCore 宮本	11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 山崎	12:10-12:40 SP 宮本		12:10-12:40 ◎ヒュBackStyle 中田	12:40-13:10 ◎ヒュCore 中田	
	12:40-13:30 ◎ヒュUpper+ 菅原	12:40-13:30 ◎ヒュH&L+ 宮本	13:10-13:40 ◎ヒュRefCore 宮本		13:10-13:40 ◎ヒュRefCore 宮本	12:50-13:40 ◎ヒュLower+ 菅原	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 大島	13:10-13:40 ◎ヒュLower+ 大島	12:50-13:40 ◎ヒュLower+ 大島	13:40-14:25 Ex45℃ユTotalBody 中田		13:40-14:10 SP 北瀬		13:10-13:40 ◎ヒュRefBody 宮本	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 大島	13:10-13:40 SP 北瀬	13:40-14:30 ◎ヒュLower+ 大島			13:10-14:00 ◎ヒュB&A+ 宮本	13:10-14:00 ◎ヒュLower+ 山崎	13:10-14:00 ◎ヒュUpper+ 山崎		13:10-13:40 SP 中田	13:40-14:10 ◎ヒュTotalBody 北瀬
	14:00-14:30 SP 宮本		14:10-15:00 ◎ヒュB&A+ 宮本		14:10-15:00 ◎ヒュUpper+ 大島		14:30-15:00 SP 北瀬		14:10-15:00 ◎ヒュUpper+ 大島		15:00-15:30 SP 宮本		14:40-15:30 ◎ヒュLower+ 大島		14:30-15:00 ◎ヒュCore 中田				14:30-15:00 SP 北瀬				14:10-14:55 Boost Upper&Lower 菅原	14:40-15:30 ◎ヒュUpper+ 山崎	
			15:30-16:00 SP 北瀬																						
		16:10-16:40 ◎ヒュControlF 北瀬		16:30-17:20 ◎ヒュUpper+ 大島			16:10-16:40 SP 宮本		16:10-17:00 ◎ヒュLower+ 大島		16:00-16:50 ◎ヒュLower+ 大島		16:00-16:30 ◎ヒュRefCore 宮本	16:00-16:50 ◎ヒュLower+ 大島		15:50-16:40 ◎ヒュH&L+ 宮本			16:10-16:40 SP 北瀬				16:00-16:30 SP 中田		
日 出	16:40-17:30 ◎ヒュLower+ 大島	17:00-17:50 ◎ヒュB+ 北瀬			17:00-17:50 ◎ヒュLower+ 菅原	17:00-17:30 ◎ヒュRefCore 宮本	17:00-17:50 ◎ヒュUpper+ 大島	17:20-17:50 ◎ヒュRefCore 宮本	16:50-17:20 ◎ヒュHipLine 北瀬	17:20-18:05 Ex45℃ユHipLine 中田		16:50-17:40 ◎ヒュUpper+ 大島	17:10-17:40 SP 宮本		17:00-17:30 ◎ヒュHipLine 中田	17:00-17:50 ◎ヒュUpper+ 大島	17:40-18:10 ◎ヒュBackStyle 北瀬		17:00-17:50 ◎ヒュLower+ 山崎	17:00-17:50 ◎ヒュWaist+ 宮本	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 菅原		17:00-17:50 ◎ヒュLower+ 大島	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 菅原	
	17:50-18:40 ◎ヒュUpper+ 大島	18:10-18:40 SP 宮本	17:50-18:40 ◎ヒュLower+ 大島		18:10-18:40 ◎ヒュBackStyle 北瀬	17:50-18:40 ◎ヒュUpper+ 菅原	18:10-18:40 SP 北瀬	18:10-18:40 ◎ヒュTotalBody 北瀬	17:50-18:40 ◎ヒュUpper+ 菅原		18:20-19:10 ◎ヒュCore 中田	18:20-19:10 ◎ヒュLower+ 大島	18:10-18:40 ◎ヒュRefCore 宮本	17:50-18:40 ◎ヒュH&L+ 宮本	17:50-18:40 ◎ヒュUpper+ 大島	18:10-18:40 SP 宮本		18:10-18:40 ◎ヒュBackStyle 北瀬	18:10-18:40 ◎ヒュRefBody 宮本	18:10-18:40 SP 中田		18:10-18:40 ◎ヒュBackStyle 中田	18:20-19:10 ◎ヒュUpper+ 大島	18:20-19:10 ◎ヒュUpper+ 菅原	
	19:00-19:50 ◎ヒュLower+ 中田	19:00-19:30 ◎ヒュRefCore 宮本			19:00-19:30 SP 北瀬	19:00-19:50 ◎ヒュUpper+ 菅原	19:00-19:30 ◎ヒュBackStyle 北瀬	19:00-19:50 ◎ヒュB+ 北瀬	19:00-19:50 ◎ヒュLower+ 菅原				19:00-19:50 ◎ヒュLower+ 大島	19:00-19:50 SP 宮本	19:00-19:50 ◎ヒュLower+ 大島	19:00-19:30 ◎ヒュRefBody 宮本	18:40-19:10 SP 北瀬		19:00-19:30 SP 北瀬	19:00-19:50 ◎ヒュUpper+ 山崎	19:00-19:30 ◎ヒュCore 中田		19:20-19:50 ◎ヒュTotalBody 中田		
		19:50-20:40 SP 宮本	◎ヒュLower+ 菅原		19:50-20:40 ◎ヒュUpper+ 大島	20:10-21:00 ◎ヒュH&L+ 北瀬	19:50-20:40 ◎ヒュUpper+ 菅原	20:10-20:40 SP 宮本	20:20-20:50 ◎ヒュControlF 北瀬			20:10-20:40 ◎ヒュHipLine 中田	20:10-20:40 ◎ヒュUpper+ 菅原	19:50-20:40 ◎ヒュLower+ 大島	20:10-21:00 ◎ヒュB&A+ 宮本	19:50-20:40 ◎ヒュLower+ 大島			19:50-20:40 ◎ヒュUpper+ 山崎	20:10-21:00 ◎ヒュLower+ 山崎	19:50-20:40 ◎ヒュUpper+ 山崎		20:10-20:55 Boost Upper&Lower 菅原		
	21:00-21:50 ◎ヒュB&A+ 宮本	21:00-21:50 ◎ヒュUpper+ 菅原			21:00-21:50 ◎ヒュLower+ 大島	21:20-21:50 ◎ヒュControlF 北瀬	21:00-21:50 ◎ヒュUpper+ 菅原	21:00-21:50 ◎ヒュH&L+ 宮本	21:20-21:50 SP 北瀬			21:00-21:45 Ex45℃ユTotalBody 中田	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 菅原	21:20-21:50 SP 宮本	21:00-21:50 ◎ヒュUpper+ 大島			21:00-21:50 ◎ヒュLower+ 山崎	21:20-21:50 ◎ヒュControlF 北瀬	21:00-21:50 ◎ヒュLower+ 山崎		21:20-21:50 SP 中田			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰｽLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰｽUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰｽB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰｽTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰｽStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰｽRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰｽChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｰｽTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
3	◎ﾋﾞｰｽH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰｽBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰｽHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰｽRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰｽPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｰｽHipLine	[Extra45]Make Hip Line	45分
3.5	◎ﾋﾞｰｽWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰｽB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰｽCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰｽControlF	Control Flow	30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) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
1(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
2(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
2(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
3(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
3(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
5(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
6(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
6(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
7(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
7(水) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
8(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
8(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
9(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
9(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
10(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
10(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
12(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
12(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
13(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
13(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
14(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
14(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
15(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
15(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
16(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
16(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
17(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
17(土) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
19(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
19(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
20(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
20(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
21(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
21(水) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
23(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
23(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
24(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
24(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
26(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
26(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
27(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
27(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田葵
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	北瀬優月
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
29(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
30(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
30(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳
31(土) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宮本実佳

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) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中田 葵

○ … 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+