

※2026年09月27日02:07 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27日02:07 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	◎ﾋﾞﾗﾞLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞRefBody Refresh Body	30分
2.5	Ex45ﾗﾞChestSR [Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗﾞH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗﾞRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾗﾞcore [Extra45]Shape up Core	45分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

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) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
1(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
2(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
2(金) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
3(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
3(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
5(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
5(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
6(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
6(火) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
7(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
8(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
8(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
9(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
9(金) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
10(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
10(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
12(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
12(月) 17:55-18:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
13(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
13(火) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
14(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
14(水) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
15(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
15(木) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
16(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
16(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
17(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
17(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
19(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
19(月) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
20(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
20(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
22(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
22(木) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
23(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
24(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
24(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
26(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
27(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
27(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
28(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
29(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
29(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫
30(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈
30(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤野美鈴
31(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本美倫

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) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川瀬花琉奈

○ … 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+

