

※2026年08月08日02:00 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08月08日02:00 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
	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	
																									
	08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 野崎							08:00-08:30 SP 片山								08:00-08:30 ◎ヒラBackStyle 丸山						08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 亀山			
09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 野崎			09:00-09:30 SP 丸山					09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 野崎		09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 片山				09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 菅野			09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 片山	09:30-10:00 SP 片山	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 菅野	09:30-10:00 SP 丸山	09:30-10:00 ◎ヒラcore 片山	09:30-10:00 SP 片山	09:30-10:00 SP 丸山		
10:40-11:10 SP 丸山								10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 亀山		10:30-11:00 SP 片山				10:20-10:50 SP 野崎			10:30-11:00 SP 片山	10:30-11:20 ◎ヒラA+ 片山	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 菅野	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 亀山	10:30-11:00 SP 片山	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 亀山	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 菅野		
11:40-12:10 ◎ヒラBackStyle 丸山			11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 菅野					11:40-12:30 ◎ヒラB+ 野崎		11:30-12:20 ◎ヒラB+ 野崎					11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 亀山		11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 菅野	11:50-12:35 Strong Back&Arms 野崎	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 菅野	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 亀山	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 菅野	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 亀山	11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 菅野		
12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 菅野			12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 亀山					13:00-13:30 SP 野崎		12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 野崎				13:10-13:40 SP 片山			12:50-13:20 ◎ヒラRefBody 菅野	13:00-13:30 SP 野崎	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 菅野	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 野崎	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 菅野	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 野崎	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 野崎		
14:00-14:30 SP 野崎								14:00-14:30 ◎ヒラTotalBody 片山						14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 亀山	15:30-16:00 ◎ヒラRefBody 菅野								14:30-15:00 SP 野崎		
15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 野崎								15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 亀山						15:30-16:00 ◎ヒラRefBody 菅野	15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 菅野										
								●16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 亀山		17:30-18:00 ◎ヒラRefBody 菅野				17:05-17:50 Power Basic 丸山	17:10-18:00 ◎ヒラB&A+ 菅野		16:30-17:00 ◎ヒラStretchC 片山	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 亀山	16:00-16:50 ◎ヒラB&A+ 野崎				16:00-16:30 SP 片山		
								16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 亀山																	
16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 菅野			17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 亀山					17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 菅野		17:30-18:00 ◎ヒラRefBody 菅野				18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 亀山	18:30-19:00 SP 片山		17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 亀山	17:20-17:50 SP 野崎	17:20-17:50 ◎ヒラChestSR 丸山				17:00-17:50 ◎ヒラA+ 片山		
								17:40-18:10 ◎ヒラcore 片山						18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 亀山	18:30-19:00 SP 片山										
														18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 亀山	18:30-19:00 SP 片山										
18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 菅野			18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 亀山					18:40-19:10 SP 片山		18:30-19:00 SP 野崎				18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 亀山	18:30-19:00 SP 片山		18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 亀山	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 亀山	18:20-19:05 Ex45CラRefCore 丸山	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 菅野	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 菅野		18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 亀山		
								18:40-19:10 ◎ヒラControlF 野崎																	

[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 +	50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
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	Power Basic	Power Basic	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JumpM	Jump Movement+	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	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
1(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
3(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
4(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
4(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
5(水) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
6(木) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
8(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
10(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
10(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
14(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
14(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
15(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
15(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
17(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
17(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
18(火) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
19(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
21(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
22(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
24(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
24(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
25(火) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
25(火) 20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
26(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山千咲
26(水) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
28(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
29(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
29(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実
31(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸山日菜子
31(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎礼実

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10時 … 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)	10時	【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の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愛顧いただけません。 お時間之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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10時	



【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+

