

[illegible]

※2026年09月23日02:06 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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒェLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒェUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒェB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒェTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒェStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒェRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒェChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒェStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
3	◎ヒェH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒェBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒェHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒェRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒェPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ヒェRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45ヒェBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒェWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒェJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒェB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒェCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒェControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ヒェCore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ヒェA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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	人数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
16(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片山千咲
17(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	丸山日菜子
17(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
18(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片山千咲
18(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎礼実
19(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎礼実
19(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片山千咲
22(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
22(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片山千咲
23(水) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎礼実
23(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片山千咲
24(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎礼実
24(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	丸山日菜子
26(土) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
26(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	片山千咲
28(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
28(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎礼実
29(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
29(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎礼実
30(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来
30(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菅野咲来

○ 常通レッスン
● 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も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


Rintosull

【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+
				