

※2026年07月17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07月17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   | ◎ﾋﾞﾗPerBackBody   | Perfect Back Body     | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower     | 45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B&A+          | Back&Arms+            | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗcore          | Shape up Core         | 30分 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs   | Strong Hip&Legs       | 45分 |
| 4   | ◎ﾋﾞﾗA+            | Advance+              | 50分 |
| 4   | Power Waist Shape | 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            | 強度 | レッスン名                     | 担当インストラクター |
|-------------------|----|---------------------------|------------|
| 1(土) 10:20-10:50  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 1(土) 17:10-17:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 3(月) 10:50-11:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 3(月) 21:10-21:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 4(火) 12:10-12:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 4(火) 18:50-19:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 5(水) 13:10-13:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 5(水) 21:10-21:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 6(木) 11:50-12:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 白岩志保       |
| 6(木) 21:10-21:40  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 7(金) 10:50-11:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 7(金) 17:40-18:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 白岩志保       |
| 8(土) 10:20-10:50  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 8(土) 15:50-16:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 10(月) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 10(月) 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 14(金) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 14(金) 21:10-21:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 白岩志保       |
| 15(土) 10:20-10:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 15(土) 17:10-17:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 17(月) 14:30-15:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 17(月) 17:30-18:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 18(火) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 18(火) 19:50-20:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 19(水) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 19(水) 17:30-18:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 白岩志保       |
| 20(木) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 20(木) 18:30-19:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 21(金) 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 21(金) 17:30-18:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 22(土) 12:30-13:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 22(土) 15:50-16:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 24(月) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 24(月) 19:50-20:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 25(火) 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 25(火) 21:10-21:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 本田真夕       |
| 27(木) 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 白岩志保       |
| 27(木) 19:50-20:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 28(金) 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 28(金) 21:10-21:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 29(土) 10:20-10:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 金田美乃里      |
| 29(土) 15:50-16:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 31(月) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |
| 31(月) 19:50-20:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 中里心菜       |

|                |                                          |                                                            |
|----------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| ○ … 常溫レッスン     | SP … 特別レッスン                              | 【注意事項】                                                     |
| ● … 体験レッスン予約可能 | WS … プレミアムワークショップ<br>(追加料金あり)            |                                                            |
| 10時<br>… 10分講座 |                                          | ●スケジュール、担当インストラクターは<br>予告なく変更する場合がございますので、<br>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<br>場合はご受講いただけません。<br>お時間に余裕をもってお越しください。 |
| レッスン前<br>10分講座 | 10分<br>18:30-19:30<br>レッスン名<br>インストラクター名 |                                                            |
|                | レッスン後<br>10分講座                           |                                                            |
|                | 21:00-22:00<br>レッスン名<br>インストラクター名        |                                                            |
|                | 10分                                      |                                                            |



【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://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+

