

※2026年07月26日02:08 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26日02:08 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。

2020年10月1日(土)から10月24日(月)までの日程表																								
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	-	Aスタジオ	
朝練日																								
09:30-10:00 SP 森		09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 村上	09:30-10:00 SP 森	09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 知念	09:30-10:20 ◎ヒウWaist+ 村上	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 持田	09:30-10:20 ◎ヒウB+ 芝原		09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 森	09:30-10:20 ◎ヒウH&L+ 村上	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 村上	09:30-10:00 SP 森				09:30-10:00 SP 村上	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 知念	09:30-10:20 ◎ヒウWaist+ 芝原	09:30-10:00 SP 長嶋	09:30-10:20 ◎ヒウB+ 芝原	09:30-10:00 ◎ヒウControlF 長嶋		09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 知念	
10:30-11:20 ◎ヒウB&A+ 知念		10:50-11:40 ◎ヒウB&A+ 村上	10:30-11:20 ◎ヒウH&L+ 森	10:50-11:35 Ex45℃ウRefBody 長嶋	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 持田	10:50-11:40 ◎ヒウB&A+ 村上	10:50-11:20 SP 村上		10:50-11:20 ◎ヒウRefCore 村上	10:50-11:20 SP 知念	10:50-11:20 ◎ヒウBackStyle 長嶋	10:30-11:20 ◎ヒウLower+ 森				10:30-11:15 Boost Upper&Lower 持田	10:45-11:15 SP 知念	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 芝原	10:30-11:00 ◎ヒウBackStyle 長嶋	10:50-11:40 ◎ヒウUpper+ 持田	10:30-11:20 ◎ヒウLower+ 持田	10:50-11:20 ◎ヒウBackStyle 長嶋		
11:50-12:40 ◎ヒウLower+ 持田		12:10-12:40 SP 森	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 芝原	12:05-12:35 ◎ヒウStretchC 知念	12:10-12:55 Ex45℃ウRefBody 長嶋	12:10-12:40 SP 知念	11:50-12:40 ◎ヒウUpper+ 持田		11:50-12:40 ◎ヒウLower+ 芝原	11:50-12:40 ◎ヒウB+ 芝原	11:50-12:40 ◎ヒウB+ 村上	11:50-12:20 ◎ヒウTotalBody 長嶋				11:45-12:35 ◎ヒウB+ 芝原	11:45-12:35 ◎ヒウUpper+ 持田	12:10-12:40 SP 森	11:30-12:20 ◎ヒウLower+ 持田	12:10-12:40 SP 森	11:50-12:20 ◎ヒウcore 長嶋	11:50-12:20 SP 森		
13:10-14:00 ◎ヒウUpper+ 持田		13:10-13:40 ◎ヒウcore 長嶋	13:05-13:35 ◎ヒウRefCore 芝原	13:05-13:55 ◎ヒウUpper+ 芝原	13:25-13:55 SP 長嶋	13:10-14:00 ◎ヒウUpper+ 持田	13:10-14:00 ◎ヒウJumpM 森		13:10-13:40 SP 森	13:10-13:40 ◎ヒウBackStyle 長嶋	13:10-13:40 SP 村上	12:50-13:20 ◎ヒウTotalBody 知念				13:05-13:55 ◎ヒウUpper+ 持田	13:05-13:55 ◎ヒウJumpM 森	13:10-13:40 ◎ヒウTotalBody 知念	12:50-13:40 ◎ヒウUpper+ 持田	13:10-14:00 ◎ヒウLower+ 持田	12:45-13:30 Boost Upper&Lower 持田	12:50-13:40 ◎ヒウUpper+ 持田		
14:30-15:20 ◎ヒウB+ 芝原	定休日		14:05-14:35 SP 村上				14:30-15:00 ◎ヒウRefBody 村上	定休日		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 芝原			臨時休業	臨時休業	定休日			14:25-15:15 ◎ヒウH&L+ 村上		14:10-15:00 ◎ヒウUpper+ 芝原		14:00-14:50 ◎ヒウB+ 芝原	定休日	
15:50-16:20 SP 知念		15:45-16:35 ◎ヒウLower+ 持田	16:00-16:30 ◎ヒウRefBody 村上	15:55-16:45 ◎ヒウB+ 芝原	15:40-16:30 ◎ヒウUpper+ 持田	15:55-16:25 ◎ヒウTotalBody 知念	15:30-16:15 Power Waist Shape 芝原		15:55-16:40 Strong Back&Arms 知念		15:50-16:20 ◎ヒウControlF 長嶋	16:20-16:50 SP 長嶋					16:20-16:50 ◎ヒウRefBody 森		16:00-16:50 ◎ヒウB+ 知念	15:40-16:25 Power Basic 芝原		15:20-16:10 ◎ヒウUpper+ 持田		
16:50-17:40 ◎ヒウWaist+ 芝原		17:05-17:55 ◎ヒウUpper+ 持田	17:00-17:50 ◎ヒウB+ 芝原	17:15-18:05 ◎ヒウWaist+ 芝原	17:00-17:50 ◎ヒウB+ 村上	16:55-17:40 Boost Upper&Lower 持田	16:45-17:35 ◎ヒウLower+ 持田		17:10-18:00 ◎ヒウWaist+ 持田		16:50-17:40 ◎ヒウUpper+ 芝原	17:20-18:10 ◎ヒウB&A+ 森				16:55-17:25 SP 村上		17:20-17:50 ◎ヒウStretchC 知念	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 芝原	17:20-17:50 SP 知念	16:55-17:45 ◎ヒウLower+ 持田	16:40-17:10 SP 長嶋		
18:10-19:00 ◎ヒウH&L+ 森		18:25-19:15 ◎ヒウH&L+ 村上	18:20-18:50 SP 村上	18:35-19:20 Ex45℃ウRefCore 長嶋	18:20-19:10 ◎ヒウB&A+ 知念		18:05-18:35 SP 森		18:30-19:00 SP 森		18:10-18:40 SP 知念	18:40-19:10 ◎ヒウRefBody 知念				17:55-18:40 Power Basic 芝原	18:20-19:10 ◎ヒウUpper+ 持田	18:45-19:15 ◎ヒウTotalBody 知念	18:20-19:10 ◎ヒウUpper+ 持田	18:15-18:45 SP 森	17:40-18:30 ◎ヒウWaist+ 芝原	18:30-19:00 SP 村上		
		19:45-20:15 SP 長嶋	19:20-20:10 ◎ヒウLower+ 持田		19:10-20:00 ◎ヒウH&L+ 村上	19:40-20:10 SP 知念			19:30-20:20 ◎ヒウB+ 芝原		19:10-20:00 ◎ヒウLower+ 持田	19:40-20:30 ◎ヒウH&L+ 知念				19:10-20:00 ◎ヒウWaist+ 芝原	19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 持田	19:45-20:15 ◎ヒウRefCore 知念	19:40-20:30 ◎ヒウH&L+ 知念	19:15-20:05 ◎ヒウJumpM 森		19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 芝原		
		20:45-21:30 Ex45℃ウRefCore 長嶋	20:40-21:30 ◎ヒウUpper+ 持田	21:10-21:40 SP 森	20:40-21:30 ◎ヒウLower+ 村上				20:50-21:20 ◎ヒウRefCore 芝原		20:30-21:20 ◎ヒウWaist+ 芝原	21:00-21:30 ◎ヒウcore 長嶋				20:30-21:20 ◎ヒウLower+ 持田	21:00-21:30 SP 森	20:45-21:30 Strong Hip&Legs 森	21:00-21:30 ◎ヒウControlF 長嶋	20:35-21:25 ◎ヒウWaist+ 芝原		20:50-21:40 ◎ヒウWaist+ 芝原		

[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 +	60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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	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	Ex45ﾋﾞﾗRefBody 【Extra45】Refresh Body	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 Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
1(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
3(月) 19:45-20:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
4(火) 14:05-14:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
4(火) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
5(水) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
5(水) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
6(木) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
6(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
7(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
7(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
8(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
8(土) 18:05-18:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
10(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
10(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
11(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
12(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
12(水) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
13(木) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
17(月) 16:55-17:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
18(火) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
20(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
21(金) 18:15-18:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
22(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
24(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
24(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
25(火) 19:35-20:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
27(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
27(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
28(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
29(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋美結
29(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	森千枝乃
31(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村上由香莉
31(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	知念七彩

○ … 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 (追加料金あり)		
10分 … 10分講座		● 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。	
10分 … 10分講座		● 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。 お時間にも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	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		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+

