

※2026年08月01日02:01 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01日02:01 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B&A+ 佐藤							08:00-08:30 SP 堺							08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 吉積							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 佐藤			
	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 大津		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 大津	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 吉積	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤			09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 吉積				09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 大津	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 吉積		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 吉積	09:30-10:00 ◎ヒラcore 堺	09:30-10:00 SP 小林	09:30-10:15 Strong Back&Arms 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 小林	09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 佐藤		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 大津	
	10:40-11:10 ◎ヒラRefBody 佐藤		10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 佐藤	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 大津	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 吉積	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 佐藤	10:50-11:20 SP 堺	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 吉積		10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 吉積				10:50-11:20 SP 堺	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 大津		●10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 吉積	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 吉積	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 佐藤	10:35-11:25 ◎ヒラLower+ 佐藤	10:50-11:20 SP 堺	10:40-11:10 SP 小林	10:50-11:20 ◎ヒラBackStyle 小林		

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒールRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒールControlF	Control Flow	30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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
1(土) 16:35-17:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
3(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
3(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
4(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
5(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
7(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
8(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
10(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
14(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
14(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
15(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
15(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
17(月) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
17(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
18(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
18(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
19(水) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
20(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
21(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
22(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
22(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
25(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
28(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堺ひまり
29(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林莉緒

○ … 常溫レッスン
● … 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しまった場合はご愛顧いただけません。お時間には余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

10分

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


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp