

※2026年09月15日02:12 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09月15日02:12 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(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)					
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		Aスタジオ							

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭHipLine 【Extra45】Make Hip Line	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭ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(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
1(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
2(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
2(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
3(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
3(土)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
5(月)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
5(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
6(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
6(火)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
7(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
7(水)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
8(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
8(木)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
9(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
9(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
10(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
10(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
12(月)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
12(月)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
13(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
13(火)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
14(水)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
14(水)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
15(木)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
15(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
16(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
17(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
17(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
19(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
20(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
20(火)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	重松明音
20(火)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
20(火)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
21(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
21(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
23(金)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	重松明音
23(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
23(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	重松明音
24(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
24(土)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
26(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐野遥香
27(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
27(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
28(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	徐伶奈
28(水)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	重松明音
29(木)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	重松明音
29(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優
30(金)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん
30(金)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	重松明音
31(土)	09:10-09:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	高江洲愛優

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林かりん

○ … 常週レッスン
● … 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
予告なく変更する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



【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+

