

※2026年10月31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10月31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	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒューStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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
3.5	Ex45ヒューcore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ヒューA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
16(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
16(月)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
17(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香
17(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
18(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
18(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香
19(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
19(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
20(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香
20(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
21(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
21(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
23(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香
23(月)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
24(火)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
24(火)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香
25(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	小林かりん
25(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
27(金)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
27(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香
28(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
28(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
30(月)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	高江洲愛優
30(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	佐野遥香

<p>○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能</p> <p>10分 … 10分講座</p> <p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名</p>	<p>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)</p> <p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名</p> <p>10分</p>	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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まし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。
---	--	--


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+
				