

※2026年08月23日02:09 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
2.5	Ex45CﾗStretchC [Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45CﾗChestSR [Extra45]Chest Spine Release	45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	Ex45CﾗRefCore [Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45CﾗPerBackBody [Extra45]Perfect Back 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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	定数	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清島美鈴
16(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
17(木)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清島美鈴
17(木)	19:40-20:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
18(金)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	進柚野
18(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神里まき
19(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	新垣真帆
19(土)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
21(月)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	進柚野
21(月)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神里まき
22(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
22(火)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神里まき
23(水)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	新垣真帆
23(水)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神里まき
25(金)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
25(金)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	新垣真帆
26(土)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
26(土)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神里まき
28(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
28(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	新垣真帆
29(火)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	新垣真帆
29(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田桃茄
30(水)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神里まき
30(水)	20:35-21:05	3 Rintosull MIX Halloween 2026	進柚野

◎ … 常温レッスン
 ● … 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)

```

graph LR
    A[10分  
レッスン前  
10分講座] --> B[18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名]
    B --> C[10分  
レッスン後  
10分講座]
  
```

【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。

© 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+

