

※2026年07月15日02:11 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15日02:11 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	レッスンの名		時間
2.5	◎じうLower+	Lower Body Make-up +	60分
2.5	◎じうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎じうB+	Basic+	50分
2.5	◎じうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎じうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎じうRefBody	Refresh Body	30分
3	◎じうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎じうRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45じうRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎じうWaist+	Waist Shape +	60分
3.5	◎じうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎じうcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンドay	レッスン時間	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
1(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
3(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
3(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
4(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
4(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
5(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
6(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
6(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
7(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
7(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
8(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
8(土)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
8(土)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
10(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
10(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
14(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
14(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
15(土)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
15(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
17(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
17(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
18(火)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
18(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
19(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
19(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
20(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
21(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
21(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
22(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
22(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
24(月)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
24(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
25(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
25(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
27(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
27(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
28(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高山恵美
28(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
28(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
29(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
29(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
31(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望
31(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馬場園望

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能	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】
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。 ● 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。 お時間之余裕をもってお越しください。



【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+

