

※2026年07月15日02:13 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					
																																		</															

[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	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	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

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
1(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
3(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
3(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
4(火)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
4(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
5(水)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
6(木)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
7(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
7(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
8(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
8(土)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
10(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
10(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
14(金)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
14(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
15(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	笹山莉央
15(土)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
17(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
17(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
18(火)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
19(水)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
19(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
20(木)	11:45-12:15	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
20(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
21(金)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
21(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
22(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
22(土)	16:25-16:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
24(月)	11:45-12:15	3 Rintosull MIX Summer 2026	上倉沙知
24(月)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
25(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
25(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
26(水)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
26(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆
27(木)	14:15-14:45	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
27(木)	16:25-16:55	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
28(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
28(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
29(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
29(土)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	後藤茉衣
31(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中島奈央
31(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	高橋真帆

○ … 常選レッスン ● … 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】 ● 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っ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。
10分 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+

