

※2026年10月15日02:16 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15日02:16 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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｭTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞｭStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞｭChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45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RefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
1(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
2(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
2(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
3(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
3(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
5(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
5(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
6(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
7(水) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
7(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
8(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
8(木) 16:05-16:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
9(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
9(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
10(土) 14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
10(土) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
12(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
12(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
13(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
13(火) 16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
14(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
14(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
15(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
15(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
16(金) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
16(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤茉衣
17(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
17(土) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
19(月) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
20(火) 14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島奈央
20(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
21(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉野天音
22(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	曽根佳乃子
22(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	益原千尋
23(金) 12:45-13:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
23(金) 16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	益原千尋
24(土) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
24(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
26(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
26(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉野天音
27(火) 12:45-13:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
27(火) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
28(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
28(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉野天音
29(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉野天音
29(木) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆
30(金) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上倉沙知
30(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	笹山莉央
31(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉野天音

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) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋真帆

○ … 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+

