

※2026年10月16日02:03 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16日02:03 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	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45C+RefCore	【Extra45】Refresh Core	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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンドay時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
1(木)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
1(木)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
2(金)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
2(金)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
3(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
3(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
5(月)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
5(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
6(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
6(火)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
7(水)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
7(水)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
8(木)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
9(金)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
9(金)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
10(土)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
10(土)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
12(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
13(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	原英里奈
13(火)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
14(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
14(水)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
14(水)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
15(木)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
15(木)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
16(金)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
17(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
17(土)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
19(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
19(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
20(火)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
20(火)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
21(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
22(木)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
22(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
23(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
23(金)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
24(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
24(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
26(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
26(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
27(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
27(火)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
28(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	原英里奈
28(水)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
29(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
29(木)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	狩野美咲
30(金)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
30(金)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜
31(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜

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)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	塚本美波
31(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	元野里桜

○

… 常溫レッスン

●

… 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)

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

【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
場合はご愛顧いただけません。
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+

