

※2026年07月15日02:10 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02:10 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	-	Aスタジオ	
08:00-08:30 SP 大村								08:00-08:30 ◎ヒラRefCore 今井							08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 今井							08:00-08:30 SP 生駒			
09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 大村		09:00-09:30 SP 高橋	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 金子	09:00-09:45 Power Basic 高橋		09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 大村	09:00-09:30 SP 生駒	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 今井		09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 大村			09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 石田	09:20-09:50 ◎ヒラPerBackBody 今井		09:00-09:30 SP 生駒				09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 生駒	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 大村	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 生駒		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 石田	
10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 生駒		10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 高橋	10:10-10:40 ◎ヒラPerBackBody 金子	10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 高橋		10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 大村	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 生駒	10:20-10:50 SP 高橋		10:20-10:50 SP 今井			10:00-10:50 ◎ヒラB&A+ 石田	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 高橋		10:00-10:50 ◎ヒラB+ 生駒		10:30-11:20 ◎ヒラTotalBody 高橋		10:20-10:50 ◎ヒラcore 生駒	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 大村	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 大村		10:20-11:05 Power Basic 石田	
11:40-12:10 SP 生駒		11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 生駒	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 金子	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 生駒		11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 高橋	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 高橋	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 高橋		11:20-11:50 ◎ヒラRefBody 今井			11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 高橋	11:40-12:10 SP 高橋		11:20-11:50 ◎ヒラChestSR 今井		10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 大村		11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 高橋	11:20-11:50 SP 今井	11:40-12:10 ◎ヒラStretchC 大村		11:40-12:10 SP 高橋	
12:40-13:25 Boost Upper&Lower 金子		12:20-13:10 ◎ヒラB+ 生駒	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 生駒	12:40-13:10 SP 生駒		12:50-13:20 SP 高橋	12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 高橋	12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 今井		12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 石田			12:20-12:50 SP 高橋	12:40-13:10 ◎ヒラHipLine 大村		12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 今井		12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 生駒		12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 高橋	12:40-13:10 ◎ヒラcore 生駒		12:40-13:10 ◎ヒラControlF 高橋		
13:50-14:20 ◎ヒラPerBackBody 今井		13:40-14:10 ◎ヒラHipLine 大村	13:40-14:10 SP 生駒	13:40-14:30 ◎ヒラB&A+ 石田		13:50-14:20 ◎ヒラTotalBody 今井		13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 石田					13:20-14:10 ◎ヒラB+ 生駒	13:40-14:10 SP 大村		13:40-14:25 Power Basic 高橋		13:50-14:20 ◎ヒラControlF 高橋		13:40-14:10 SP 生駒	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 高橋		13:40-14:10 ◎ヒラTotalBody 今井		
14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 今井															14:40-15:10 ◎ヒラTotalBody 今井										
16:10-16:40 ◎ヒラBackStyle 金子								15:00-15:45 Boost Upper&Lower 石田						16:00-16:45 Boost Upper&Lower 石田	15:40-16:30 ◎ヒラB+ 生駒		16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 今井					16:00-16:30 SP 大村		16:00-16:50 ◎ヒラB&A+ 石田	
17:10-17:55 Boost Upper&Lower 金子															17:00-17:30 ◎ヒラcore 生駒							17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 高橋			17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 大村
18:20-18:50 ◎ヒラChestSR 今井															18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 大村		17:40-18:10 SP 高橋		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 石田	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 石田	17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 石田			17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 大村	
															18:40-18:50 ◎ヒラStretchC 大村		18:40-18:10 ◎ヒラControlF 高橋	18:45-19:30 Power Basic 石田	18:40-19:10 SP 大村		18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 石田			18:40-19:10 SP 大村	
															19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 生駒		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 石田	20:00-20:30 SP 生駒	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 石田	20:00-20:30 SP 高橋	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 石田			19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 今井	
															21:00-21:30 SP 生駒		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 石田	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 石田	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 石田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 石田	21:00-21:30 SP 高橋			21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 今井	

[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
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	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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
1(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
3(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
4(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
4(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
5(水) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
5(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
6(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
7(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
8(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
8(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
14(金) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
14(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
15(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
15(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
17(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
18(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
19(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
19(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
20(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
21(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
24(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
24(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	生駒怜奈
26(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
26(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
28(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
29(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈
29(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	今井桃
31(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高橋実耶果
31(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大村怜央奈

○ … 常選レッスン
● … 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超えてしまった場合はご受講いただけません。お時間之余裕をもってお越しください。

レッスン前
10分講座

10分

18:30 - 19:30
レッスン
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00 - 22:00
レッスン
インストラクター名



【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+

