

※2026年10月09日02:05 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09日02:05 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	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞｰControlF	[Extra45]Control Flow	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

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)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
1(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
1(木)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
2(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
2(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
3(土)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
3(土)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
5(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
5(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
6(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
6(火)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
7(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
7(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
8(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
8(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
9(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
9(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
10(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
10(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
12(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
12(月)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
13(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
13(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
14(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
14(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
15(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
15(木)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
16(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
17(土)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
17(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
19(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
19(月)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
20(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
20(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
22(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
22(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
23(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
23(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
24(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
24(土)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
26(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大下華澄
26(月)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
27(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
27(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹本雪奈
28(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
28(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
29(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子
29(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲
30(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
30(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	江島志織
31(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	大崎智子

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)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	坂元美玲

○ … 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+

