

※2026年10月18日02:08 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18日02:08 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	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ヒューA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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	定員	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井田花夏
16(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
17(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
17(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
18(水) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井田花夏
18(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
19(木) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井田花夏
19(木) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
20(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
20(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
21(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
21(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
23(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井田花夏
23(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
24(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	井田花夏
24(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
25(水) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森中桐亜
25(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
27(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
27(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
28(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ
28(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	平野凜
30(月) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	森中桐亜
30(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	南ゆめ

◎ … 常温レッスン
 ● … 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)

Lesson 10 schedule diagram:

- 10分 (10 minutes) - Lesson 10
- レッスン前 10分講座 (10-minute pre-lesson lecture)
- 18:30-19:30 (18:30-19:30)
- レッスン名 (Lesson name)
- インストラクター名 (Instructor name)
- レッスン後 10分講座 (10-minute post-lesson lecture)
- 21:00-22:00 (21:00-22:00)
- レッスン名 (Lesson name)
- インストラクター名 (Instructor name)
- 10分 (10 minutes)

【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。



【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+

