

※2026年10月22日02:09 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22日02:09 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	レッスンの名		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
2.5	Ex45ヒューStretchC	[Extra45] Stretch&Conditioning	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	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ControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ヒューCore	[Extra45] Shape up Core	45分
4	◎ヒューA+	Advance+	50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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	衣笠晴
16(月)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野北紗生
17(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
17(火)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野北紗生
18(水)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	榎本美優
18(水)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
18(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	衣笠晴
19(木)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	榎本美優
20(金)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野北紗生
20(金)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
20(金)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
21(土)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
21(土)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野北紗生
23(月)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	榎本美優
23(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
24(火)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	衣笠晴
24(火)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
25(水)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	野北紗生
25(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	香川紬子
27(金)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	衣笠晴
27(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	榎本美優
28(土)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
28(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	榎本美優
30(月)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福岡涼歌
30(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	榎本美優
30(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	衣笠晴

○ … 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)	【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まし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	レッスン後 10分講座	


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp