

※2026年07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07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。

	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	
	08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 佐味							08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 小玉							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 佐味							08:30-09:00 ◎ヒラRefBody 鈴木			
	09:50-10:40 ◎ヒラB+ 鈴木		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤	09:30-10:00 SP 鈴木	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 鈴木	09:50-10:20 ◎ヒラRefBody 佐藤		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 佐味				09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小玉	09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 佐藤		09:30-10:00 SP 鈴木	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤	09:30-10:00 SP 鈴木	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 佐藤	09:50-10:20 SP 鈴木		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小玉	
	11:10-11:40 SP 鈴木		10:50-11:20 SP 鈴木	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 佐藤	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 鈴木	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 佐藤	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 佐味		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 佐味				10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 小玉	11:10-11:40 ◎ヒラBackStyle 小玉		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 鈴木	10:50-11:20 ◎ヒラH&L+ 佐藤	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 鈴木	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 佐味	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 鈴木	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 鈴木		10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 小玉	
	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 佐味		11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 佐味	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 小玉	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 小玉	11:50-12:20 ◎ヒラBackStyle 小玉	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 佐藤	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 佐藤		12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 小玉				11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 佐味	12:10-12:40 SP 鈴木		11:50-12:20 ◎ヒラBackStyle 小玉	11:50-12:20 SP 鈴木	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 小玉	12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 佐藤	12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 小玉		11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 佐藤		
	13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 小玉		13:10-14:00 ◎ヒラB+ 鈴木	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 佐味	13:10-13:40 SP 鈴木	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 佐味	13:10-13:40 SP 鈴木			13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 小玉				13:10-13:40 SP 鈴木			12:50-13:40 ◎ヒラB+ 小玉		13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 小玉	13:10-14:00 ◎ヒラWaist+ 小玉			13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 小玉		
																			</						

[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RefBody	Refresh Body	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RefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50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
1(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
1(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
3(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
3(月) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
5(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
5(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
6(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
14(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
14(金) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
15(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
15(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
17(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
19(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
22(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
22(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
24(月) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
25(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
27(木) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
27(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
29(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
31(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木姫奈

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10時 … 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cheduler、担当インストラクターは予告なく変更場合がございますので、予めご了承ください。 ● レッソ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。お時間には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