

※2026年07月23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23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	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
1(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
3(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
4(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
5(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
5(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
6(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
6(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
7(金) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
8(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
8(土) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
10(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
10(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
14(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
14(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
15(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
15(土) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
17(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
17(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
18(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
18(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
19(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
19(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
20(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	向井瑤貴
20(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
21(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
22(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
22(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
24(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
25(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
25(火) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
26(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
26(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
26(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
27(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
27(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野羽香
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村莉々子
29(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	
29(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮内遥香
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋凜果
31(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	

○ … 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+

