

※2026年10月15日02:12 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	Ex45ヒューTotalBody	[Extra45]Total Body	45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	Ex45ヒューBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3	Ex45ヒューPerBackBody	[Extra45]Perfect Back Body	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	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
3.5	Ex45ヒューcore	[Extra45]Shape up Core	45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	北野陽代
16(月) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
16(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
17(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
17(火) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
17(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
18(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
18(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋優奈
19(木) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
19(木) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
19(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋優奈
20(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横田奏羽
20(金) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
20(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
21(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
21(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
21(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
23(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
23(月) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横田奏羽
24(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
24(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
25(水) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
25(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横田奏羽
26(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
26(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横田奏羽
27(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
27(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
27(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
28(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横田奏羽
28(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	北野陽代
30(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	横田奏羽
30(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花
30(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岸美花

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10分 … 10分講座 レッスン前 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) 10分 レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン インストラクター名 10分	【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。
---	--	---	---


Rintosull

【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+
				