

※2026年08月11日02:04 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。

2024年10月10日(木)～2024年10月16日(水)																							
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
																							
08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 清田							08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 松尾							08:00-08:30 ◎ヒラRefCore 戸川							08:00-08:30 ◎ヒラTotalBody 福島		
09:10-09:40 ◎ヒラRefCore 清田							09:10-09:40 ◎ヒラPerBackBody 福島							08:50-09:40 ◎ヒラB+ 戸川							08:50-09:40 ◎ヒラUpper+ 福島		
10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 岡村		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 青山	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 戸川	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 松尾	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 岡村	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 松尾	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 福島		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 清田				09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 青山	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 青山		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 岡村	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 戸川	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 松尾	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 福島	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 清田	10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 戸川	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 青山	
11:10-11:40 ◎ヒラControlF 岡村		●10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 青山	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 戸川	10:40-11:10 ◎ヒラRefCore 戸川	10:20-11:05 Ex45CヒラRefCore 岡村	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 松尾	11:10-12:00 ◎ヒラB+ 戸川		10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 福島				10:40-11:10 ◎ヒラRefBody 青山	11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 青山		10:40-11:10 ◎ヒラControlF 岡村	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 戸川	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 松尾	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 福島	10:40-11:10 ◎ヒラCore 清田	11:10-11:40 ◎ヒラRefCore 戸川	10:40-11:10 ◎ヒラRefBody 青山	
		11:50-12:20 ◎ヒラBackStyle 清田	11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 清田	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 松尾	11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 清田	11:50-12:20 ◎ヒラTotalBody 福島	12:20-12:50 ◎ヒラBackStyle 清田		11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 岡村				11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 松尾			11:30-12:20 ◎ヒラB+ 戸川	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 青山	11:50-12:20 ◎ヒラControlF 岡村	11:30-12:00 ◎ヒラHipLine 岡村	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 福島		11:30-12:20 ◎ヒラB+ 戸川	
		12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 清田	12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 清田	12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 清田	12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 清田	12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 福島			12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 戸川				12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 松尾			12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 戸川	12:40-13:10 ◎ヒラRefBody 青山	12:40-13:30 ◎ヒラB+ 岡村	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 岡村	12:20-13:10 ◎ヒラB+ 福島		12:40-13:10 ◎ヒラBackStyle 清田	
		13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 松尾	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 青山	13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 福島		13:50-14:40 ◎ヒラB+ 戸川	14:10-14:40 ◎ヒラTotalBody 福島						13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 青山	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 岡村		13:30-14:00 ◎ヒラBackStyle 清田	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 松尾	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 青山	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 戸川	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 松尾	14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 青山		
14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 松尾	定休日		14:40-15:10 ◎ヒラPerBackBody 福島	14:40-15:10 ◎ヒラRefBody 青山			15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 松尾						15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 岡村			14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 松尾		14:40-15:10 ◎ヒラLower+ 清田	14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 松尾	14:40-15:30 ◎ヒラH&L+ 青山	15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 青山		
15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 戸川													16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 戸川										
16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 戸川					15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 青山	16:10-16:40 ◎ヒラRefBody 青山	16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 清田						16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 戸川			16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 戸川	16:10-16:40 ◎ヒラBackStyle 清田				16:10-17:00 ◎ヒラB+ 岡村		
													17:00-17:30 ◎ヒラPerBackBody 福島	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 清田				17:00-17:45 Boost Upper&Lower 福島	17:00-17:50 ◎ヒラTotalBody 福島	17:00-17:50 ◎ヒラHipLine 清田	17:20-17:50 ◎ヒラTotalBody 福島		
																			</				

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾄﾞﾚLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾄﾞﾚUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾄﾞﾚB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾄﾞﾚTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾄﾞﾚRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾄﾞﾚH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾄﾞﾚBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾄﾞﾚHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾄﾞﾚRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾄﾞﾚPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾄﾞﾚRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾄﾞﾚWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾄﾞﾚB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾄﾞﾚCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾄﾞﾚControlF	Control Flow	30分

○ … 常通レッスン
● … 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っ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

10分

18:30 - 19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00 - 22:00
レッスン名
インストラクター名


Rintosull
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+ 
--	---	--	---	--