

※2026年10月16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16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	レッスン名		時間
2.5	◎ヒﾞうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒﾞうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒﾞうRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒﾞうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒﾞうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうcore	Shape up Core	30分
4	◎ヒﾞうA+	Advance+	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	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
17(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐野亜衣
17(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
18(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松尾勝子
18(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
19(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松尾勝子
19(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐野亜衣
20(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
20(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	岡村隆
21(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青山ふう
21(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青山ふう
23(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐野亜衣
23(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
24(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐野亜衣
24(火) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青山ふう
25(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松尾勝子
27(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青山ふう
27(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
28(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	福島萌
28(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松尾勝子
30(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青山ふう
30(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	松尾勝子

○ … 常溫レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座	10分 … 10分講座	●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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター名	●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。
	21:00-22:00 レッスン インストラクター名	
	10分 … 10分講座	
レッスン後 10分講座		


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+
				