

[illegible]

※2026年08月16日02:03 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]

【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RefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒュー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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鹿島梨紗子
16(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
17(木)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
17(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
18(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
18(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
19(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
19(土)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
21(月)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
21(月)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
22(火)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
22(火)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
23(水)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
23(水)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
24(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
24(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
26(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
26(土)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
28(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
28(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
29(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	計良百合香
29(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	内田華那
30(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏
30(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	熊谷愛夏

○ … 常温レッスン
 ● … 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)

Lesson 10 schedule diagram:

- 10分 (10 minutes) - Lesson 10
- レッスン前 10分講座 (10-minute pre-lesson lecture)
- 18:30-19:30
- レッスン名 (Lesson name)
- インストラクター名 (Instructor name)
- レッスン後 10分講座 (10-minute post-lesson lecture)
- 21:00-22:00
- レッスン名 (Lesson name)
- インストラクター名 (Instructor name)
- 10分 (10 minutes)

【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。



【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+

