

2026年9月レッスンスケジュール Rintosull マルヤマクラス店(全スタジオ:女性専用)

※2026年08月26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。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	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	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	
																									
	10:00-10:50 ◎ヒュB+ 福本	10:00-10:50 ◎ヒュH&L+ 松家	10:00-10:50 ◎ヒュUpper+ 板谷	10:00-10:50 ◎ヒュLower+ 板谷	10:00-10:50 ◎ヒュWaist+ 菊地		10:00-10:50 ◎ヒュWaist+ 福本	10:00-10:45 Power Basic 西野	10:00-10:50 ◎ヒュLower+ 松家	10:00-10:50 ◎ヒュUpper+ 菊地	10:00-10:50 ◎ヒュB+ 水上	10:00-10:50 ◎ヒュUpper+ 板谷			10:00-10:50 ◎ヒュB+ 水上	10:00-10:50 ◎ヒュH&L+ 水上	10:00-10:50 ◎ヒュUpper+ 板谷	10:00-10:50 ◎ヒュLower+ 松家	10:00-10:50 ◎ヒュWaist+ 福本		10:00-10:50 ◎ヒュWaist+ 西野	10:00-10:50 ◎ヒュLower+ 福本	10:00-10:50 ◎ヒュUpper+ 板谷		
																								</	

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ヒールLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+ Back&Arms+	50分

● 常溫レッスン ● 体験レッスン予約可能 10分	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。 お時間には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	


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+ 
--	---	--	---	--