

※2026年10月18日02:08 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18日02:08 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	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西野琴羽
16(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	松家来愛
17(火)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	水上恵
17(火)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西野琴羽
18(水)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	松家来愛
18(水)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西野琴羽
19(木)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西野琴羽
19(木)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	板谷倩奈
20(金)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	板谷倩奈
20(金)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西野琴羽
21(土)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Christmas 2026	松家来愛
21(土)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	菊地いな
23(月)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	松家来愛
23(月)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	西野琴羽
24(火)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	菊地いな
24(火)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	菊地いな
25(水)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	菊地いな
25(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Christmas 2026	菊地いな
27(金)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福本祐依
27(金)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	水上恵
28(土)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福本祐依
28(土)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Christmas 2026	菊地いな
30(月)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Christmas 2026	福本祐依
30(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Christmas 2026	松家来愛

○ … 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	【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まし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+
				