

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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
1(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
1(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
2(日) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
2(日) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
3(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
5(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
5(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
6(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
6(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
7(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
8(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	花里 優奈
8(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
9(日) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
9(日) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
10(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	花里 優奈
14(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
14(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
15(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	花里 優奈
15(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
16(日) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
16(日) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
17(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
17(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
19(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
19(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	花里 優奈
20(木) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
21(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
21(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
22(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	花里 優奈
22(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
23(日) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
23(日) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
24(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
26(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
26(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
27(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
27(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
28(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉 友奈
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	花里 優奈
29(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長嶋 由麻
30(日) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	林田 侑加
30(日) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	水野 蘭
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山 結衣里

