

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	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
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody [Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC [Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR [Extra45]Chest Spine Release	45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ﾋﾞﾗRefCore [Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody [Extra45]Refresh Body	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
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
16(水)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
16(水)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	根本穂の香
18(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
18(金)	19:35-20:05	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村花乃莉
19(土)	08:50-09:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	門田玲菜
19(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村花乃莉
21(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
21(月)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	根本穂の香
22(火)	10:15-10:45	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片山絢乃
22(火)	13:05-13:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
23(水)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	根本穂の香
23(水)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
25(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村花乃莉
25(金)	20:40-21:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
26(土)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	西村花乃莉
26(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	根本穂の香
28(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
28(月)	19:15-19:45	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
29(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
29(火)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	根本穂の香
30(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	片山絢乃
30(水)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	根本穂の香

○ … 常通レッスン
● … 体験レッスン予約可能

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ても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。

10分

レッスン前
10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン中
10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp