

[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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｭBallet 【Extra45】Rin-Ballet	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞｭPerBackBody 【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾞｭCardio 【Extra45】Cardio Reform Blast	45分

【SP:特別レッスン】

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 13:00-13:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	荒木菜摘
1(木) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
2(金) 09:00-09:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
2(金) 12:20-12:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
3(土) 18:00-18:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
6(火) 09:00-09:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
7(水) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	荒木菜摘
8(木) 12:20-12:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
8(木) 21:00-21:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
9(金) 11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
9(金) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
10(土) 09:20-09:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
10(土) 15:20-15:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
12(月) 11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	岩本まゆき
12(月) 18:00-18:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
13(火) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
14(水) 09:00-09:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	稲田恭子
14(水) 21:00-21:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
15(木) 13:40-14:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
15(木) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
16(金) 10:00-10:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
16(金) 17:40-18:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
17(土) 11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
17(土) 17:40-18:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	入小美咲
19(月) 11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	入小美咲
19(月) 17:30-18:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
20(火) 09:00-09:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	入小美咲
20(火) 19:00-19:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
22(木) 12:40-13:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	皆川菜月
22(木) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
23(金) 12:40-13:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
24(土) 10:20-10:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
24(土) 16:50-17:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	岩本まゆき
27(火) 10:00-10:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
27(火) 17:40-18:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
28(水) 10:00-10:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	伊井美優紀
28(水) 20:20-20:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	吉村レイラ
29(木) 12:40-13:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
29(木) 16:20-16:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
30(金) 09:00-09:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
30(金) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	石口紗英里
31(土) 11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟
31(土) 16:40-17:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	田中千惟

