

※2026年09月15日02:10 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	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	60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	Ex45ﾋﾞﾗBallet 【Extra45】Rin-Ballet	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
3.5	◎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

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	13:10-13:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
1(木)	20:10-20:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
2(金)	10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
2(金)	18:10-18:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
3(土)	11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
3(土)	16:20-16:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
5(月)	13:10-13:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
5(月)	21:30-22:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
6(火)	09:30-10:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
6(火)	20:30-21:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
7(水)	11:50-12:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
8(木)	12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
8(木)	21:30-22:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
9(金)	13:10-13:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
9(金)	18:10-18:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
10(土)	13:40-14:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
10(土)	18:00-18:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
12(月)	13:00-13:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
12(月)	17:40-18:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
13(火)	10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
13(火)	19:10-19:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
14(水)	11:50-12:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
14(水)	18:10-18:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
15(木)	13:10-13:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
15(木)	16:50-17:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
16(金)	14:30-15:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
16(金)	20:10-20:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
17(土)	09:20-09:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
17(土)	18:00-18:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
19(月)	11:50-12:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
19(月)	17:50-18:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
20(火)	14:30-15:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
20(火)	19:10-19:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
22(木)	10:30-11:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
22(木)	21:30-22:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
23(金)	12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
23(金)	17:50-18:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
24(土)	11:40-12:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
24(土)	16:20-16:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
26(月)	10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
26(月)	21:30-22:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
27(火)	13:10-13:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
27(火)	17:50-18:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
28(水)	11:50-12:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
28(水)	18:10-18:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	鈴木咲梨
29(木)	10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
29(木)	20:10-20:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	島田杏那
30(金)	09:30-10:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里
30(金)	21:30-22:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	川上舞
31(土)	10:40-11:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	瀬岡涼香
31(土)	15:00-15:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	作沙友里

