

[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
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	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	Ex45L+RefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	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	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(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
1(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
2(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
2(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
3(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
3(土) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
5(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗山紗央里
6(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
6(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤風咲
7(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
8(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
8(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
9(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
9(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
10(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
10(土) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
12(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
12(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
12(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
13(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
14(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上侑香
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上侑香
15(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
15(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
16(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
17(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
17(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗山紗央里
19(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
19(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	後藤風咲
20(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
21(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	越智夏樹
21(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上侑香
23(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
23(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	陌間羽海
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
24(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
26(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	越智夏樹
26(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	門田玲菜
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
27(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上侑香
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
29(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	井上侑香
29(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
30(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香
30(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京
31(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本文香

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
31(土)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	奥田京

○

… 常週レッスン

●

… 体験レッスン予約可能

10分

… 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)

レッスン前
10分講座

18:30-19:30

レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン後
10分講座

21:00-22:00

レッスン名
インストラクター名

10分

【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しまった
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。

【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+