

[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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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
3.5	◎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

【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)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
1(木)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
2(金)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
2(金)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
3(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
3(土)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
5(月)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
5(月)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
6(火)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
6(火)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
7(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
7(水)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
8(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
8(木)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
9(金)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
9(金)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
10(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
10(土)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
12(月)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
12(月)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
13(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
13(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
14(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
14(水)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
15(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
15(木)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
16(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
16(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
17(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
17(土)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
19(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
19(月)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
20(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
20(火)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
22(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
22(木)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
23(金)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
23(金)	20:10-20:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
24(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
24(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
26(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
26(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
27(火)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
27(火)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
28(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
28(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
29(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木里奈
29(木)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
30(金)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	村上優季
30(金)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹矢みひろ
31(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月

