

[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	Ex45CﾗStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45CﾗControlF	[Extra45]Control Flow	45分
3.5	Ex45Cﾗcore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分
4	Ex45CﾗCardio	[Extra45]Cardio Reform Blast	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

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) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
1(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
2(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
3(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
3(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
5(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
6(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
6(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
7(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
7(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
8(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
8(木) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
9(金) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
9(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
10(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
10(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
12(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
12(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
13(火) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
13(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
14(水) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
14(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
15(木) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
15(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
16(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
16(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
16(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
17(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
17(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
19(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
19(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
20(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
20(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
21(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
21(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
23(金) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
23(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
24(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
26(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
26(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
27(火) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
28(水) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	田中千惟
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
29(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
29(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
30(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀
30(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	入小美咲
31(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩本まゆき
31(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊井美優紀

