

[illegible]

強度	レッスンの名	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	Ex45ﾋﾞｭBallet [Extra45]Rin-Ballet	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50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
3.5	◎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
4	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50分
4	Ex45ﾋﾞｭCardio [Extra45]Cardio Reform Blast	45分

【SP-特別レッスン】

👑=トッピンストラクター

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) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
1(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
2(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西田香織
2(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
3(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
3(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
5(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
5(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
6(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
6(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西田香織
7(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
8(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西田香織
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
9(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
9(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
10(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
10(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
12(月) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
12(月) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
13(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
13(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
14(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
14(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
15(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
16(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
16(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
17(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
17(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
19(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
19(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
20(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
22(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
22(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
23(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
23(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
24(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
24(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
26(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
27(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
27(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
28(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山本みさき
29(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
30(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	西田香織
30(金) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜
31(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	東條真佳
31(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森田樹里亜

