

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒールTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒールStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒールRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒールTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ヒールChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒールHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒールRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45ヒールRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒールJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒール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	◎ヒール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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	澤谷瑛央羽
16(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
17(木)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
17(木)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
18(金)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	若月花歩
19(土)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
19(土)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
19(土)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
21(月)	12:30-13:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	若月花歩
21(月)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
22(火)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	若月花歩
22(火)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
24(木)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
24(木)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	澤谷瑛央羽
24(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
25(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	若月花歩
26(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
26(土)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
28(月)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	若月花歩
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	若月花歩
29(火)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
29(火)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	近藤光優
30(水)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香
30(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山岡明日香

☐ 常選レッスン ☒ 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)	【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も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。
レッスン前 10分講座 10分 18:30-19:30 レッスン インストラクター名	レッスン後 10分講座 10分 21:00-22:00 レッスン インストラクター名	


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp