

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45CヒューStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45LヒューChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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	◎ヒューA+	Advance+	50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	人数	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	柳田舞華
16(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	相川祐里香
17(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹本美穂
17(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	相川祐里香
18(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
18(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹本美穂
19(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美々香
19(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
21(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹本美穂
21(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	相川祐里香
22(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
22(火) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美々香
23(水) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	相川祐里香
23(水) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
25(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
25(金) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	相川祐里香
26(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美々香
26(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
26(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹本美穂
28(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜
28(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美々香
29(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	竹本美穂
29(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤原妃菜

○ … 常通レッスン	SP … 特別レッスン	【注意事項】
● … 体験レッスン予約可能	WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)	
10分 … 10分講座		● 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。
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン インストラクター一名 10分	● レッスンの開始時間を過ぎてしまった 場合はお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。
レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン インストラクター一名 10分	


Rintosull

【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+
				