

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ヒップLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒップB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒップStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒップChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ヒップH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒップPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ヒップBackStyle [Extra45]Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒップWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップControlF Control Flow	30分
3.5	Ex45ヒップcore [Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ヒップA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分
4	Ex45ヒップ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	佐藤美陽
1(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
2(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
3(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
3(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
5(月) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
6(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
6(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
7(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
8(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
9(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
10(土) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
10(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
12(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
12(月) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
13(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
14(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
15(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
15(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
16(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
16(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
17(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
17(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
19(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
22(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
22(木) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
23(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
24(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
24(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
26(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
27(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
27(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
28(水) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中原花梨
28(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
29(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
30(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏
30(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木戸愛海
31(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤美陽
31(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宇多村和奏

