



[illegible]

【マシンバリエーション】			
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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	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)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
1(木)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花	
1(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
2(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
2(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
3(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
5(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
5(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
6(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
6(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
7(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
8(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
8(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
9(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
10(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
10(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
12(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果	
12(月)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
13(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果	
13(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
13(火)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
14(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果	
15(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原萌々果	
15(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
16(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
16(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
17(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
17(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
19(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
19(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
19(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
20(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
21(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
21(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
23(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
23(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
24(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花	
24(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
26(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
26(月)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	
27(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花	
27(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
28(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
29(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
29(木)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木涼	
30(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	津志田有花	
30(金)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	朝戸咲良	
31(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田心海	
31(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木村明日香	

