

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

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StretchC Stretch&Conditioning	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	◎ﾋﾞﾗcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+ Advance+	50分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
1(木) 18:30-19:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
2(金) 17:30-18:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
2(金) 21:10-21:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
3(土) 13:40-14:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
3(土) 17:00-17:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
5(月) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
5(月) 18:30-19:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
6(火) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
6(火) 11:50-12:20	3	反り腰改善～身体のニュートラルを体感しよう～	長嶋由麻
6(火) 19:50-20:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
7(水) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
7(水) 17:10-17:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
8(木) 11:50-12:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
8(木) 19:50-20:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
9(金) 18:10-18:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
10(土) 09:20-09:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
10(土) 11:20-11:50	3	反り腰改善～身体のニュートラルを体感しよう～	長嶋由麻
10(土) 13:40-14:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
10(土) 15:30-16:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
12(月) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
12(月) 13:40-14:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
13(火) 16:00-16:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
13(火) 21:00-21:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
14(水) 13:50-14:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
15(木) 11:45-12:15	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
16(金) 15:30-16:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
16(金) 21:10-21:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
17(土) 14:10-14:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
17(土) 17:30-18:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
20(火) 15:30-16:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
22(木) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
22(木) 14:10-14:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
23(金) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
24(土) 18:20-18:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
26(月) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
26(月) 16:20-16:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
27(火) 14:30-15:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
27(火) 21:00-21:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
28(水) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
28(水) 19:40-20:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
29(木) 13:30-14:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
29(木) 20:00-20:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
30(金) 12:30-13:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子
30(金) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	長嶋由麻
31(土) 08:00-08:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	立石沙友里
31(土) 14:50-15:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	杉浦翔子

