

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスン名               |                               | 時間  |
|-----|---------------------|-------------------------------|-----|
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭLower+          | Lower Body Make-up +          | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭUpper+          | Upper Body Make-up +          | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭB+              | Basic+                        | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭTotalBody       | Total Body                    | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭRefBody         | Refresh Body                  | 30分 |
| 2.5 | Rin-Ballet          | Rin-Ballet                    | 30分 |
| 2.5 | Ex45ﾋﾞｭStretchC     | [Extra45]Stretch&Conditioning | 45分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭH&L+            | Hip&Legs+                     | 50分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭBackStyle       | Beauty Back Style             | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭHipLine         | Make Hip Line                 | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭRefCore         | Refresh Core                  | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower   | Boost Upper&Lower             | 45分 |
| 3   | Power Basic         | Power Basic                   | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭWaist+          | Waist Shape +                 | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭJumpM           | Jump Movement+                | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭB&A+            | Back&Arms+                    | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭcore            | Shape up Core                 | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭ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   | ◎ﾋﾞｭA+              | Advance+                      | 50分 |
| 4   | Cardio Reform Blast | Cardio Reform Blast           | 30分 |
| 4   | Power Waist Shape   | Power Waist Shape             | 45分 |
| 4   | Ex45ﾋﾞｭ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

| レッスンドay | 時間          | 曜日 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|---------|-------------|----|------------------------------|------------|
| 1(木)    | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 1(木)    | 16:20-16:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 2(金)    | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 2(金)    | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本里沙       |
| 3(土)    | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 3(土)    | 17:10-17:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 5(月)    | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 5(月)    | 20:20-20:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 6(火)    | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 6(火)    | 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本里沙       |
| 7(水)    | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 7(水)    | 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 8(木)    | 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 8(木)    | 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 9(金)    | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 9(金)    | 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 10(土)   | 09:50-10:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 12(月)   | 09:50-10:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 12(月)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 13(火)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 13(火)   | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 14(水)   | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 14(水)   | 12:50-13:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 15(木)   | 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 15(木)   | 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 16(金)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本里沙       |
| 16(金)   | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 17(土)   | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 17(土)   | 16:50-17:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 19(月)   | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 19(月)   | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 20(火)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 20(火)   | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 22(木)   | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 22(木)   | 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 23(金)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 23(金)   | 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 24(土)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 24(土)   | 17:10-17:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 26(月)   | 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 26(月)   | 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山本里沙       |
| 27(火)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 27(火)   | 18:50-19:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 28(水)   | 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |
| 28(水)   | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 29(木)   | 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |
| 29(木)   | 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 30(金)   | 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 30(金)   | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 守屋このか      |
| 31(土)   | 08:30-09:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 市川和花       |
| 31(土)   | 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 大森菜々美      |

| レッスン日時            | 強度 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 31(土) 17:50-18:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 多田晴姫       |

○ … 常週レッスン  
● … 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しまった  
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

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

レッスン後  
10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分



【PC/スマートフォン】 [www.rintosull.jp](http://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+

