



[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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30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	Ex45C RefCore	[Extra45]Refresh Core	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ControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日	曜日	時間	講師	担当インストラクター
1(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
1(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
3(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
3(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
3(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
4(火)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
4(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
5(水)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
5(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
6(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
6(木)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
6(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
7(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
7(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
8(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
8(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
10(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
10(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
14(金)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
14(金)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
15(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
15(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
17(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
17(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
18(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
18(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
19(水)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
19(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
20(木)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
21(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
21(金)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
22(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
22(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
24(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
24(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
25(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
25(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
25(火)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
27(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
27(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
28(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	恒川香菜
28(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
29(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
29(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
31(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	遠山美帆
31(月)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁

