



[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞｰ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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	09:30-10:00	3 Rintosul MIX Halloween 2026	岸本紗也加
16(水)	18:40-19:10	3 Rintosul MIX Halloween 2026	今城佳奈
18(金)	11:50-12:20	3 Rintosul MIX Halloween 2026	用正真子
18(金)	21:00-21:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	辻涼花
19(土)	10:40-11:10	3 Rintosul MIX Halloween 2026	岡和花
19(土)	14:40-15:10	3 Rintosul MIX Halloween 2026	岡和花
21(月)	09:00-09:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	岸本紗也加
21(月)	17:00-17:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	中村百恵
22(火)	10:40-11:10	3 Rintosul MIX Halloween 2026	今城佳奈
22(火)	14:20-14:50	3 Rintosul MIX Halloween 2026	今城佳奈
24(木)	09:30-10:00	3 Rintosul MIX Halloween 2026	用正真子
24(木)	18:40-19:10	3 Rintosul MIX Halloween 2026	中村百恵
25(金)	21:00-21:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	用正真子
26(土)	10:20-10:50	3 Rintosul MIX Halloween 2026	辻涼花
26(土)	17:00-17:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	用正真子
28(月)	12:05-12:35	3 Rintosul MIX Halloween 2026	今城佳奈
28(月)	19:00-19:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	岡和花
29(火)	09:30-10:00	3 Rintosul MIX Halloween 2026	今城佳奈
29(火)	21:00-21:30	3 Rintosul MIX Halloween 2026	用正真子
30(水)	12:50-13:20	3 Rintosul MIX Halloween 2026	岸本紗也加
30(水)	19:40-20:10	3 Rintosul MIX Halloween 2026	今城佳奈

○ …常溫レッスン ● …体験レッス予約可能		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。	
10分 レッスン前 10分講座		10分 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名		10分 21:00-22:00 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					


Rintosull
 【PC/スマートフォン】 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+ 
--	---	--	---	--