

[illegible]

[illegible]

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RefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR 【Extra45】Chest Spine Release	45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	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
1(木)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村歩	
2(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
2(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
3(土)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
3(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
5(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
5(月)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
6(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
6(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
7(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
7(水)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
8(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
8(木)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
9(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
9(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村歩	
10(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
10(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
12(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
12(月)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
13(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
13(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木李奈	
14(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
14(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
15(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
15(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
16(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
16(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
17(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村歩	
17(土)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
19(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
19(月)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
20(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
20(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
21(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
21(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
23(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
23(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
24(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
24(土)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
26(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
26(月)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
27(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
27(火)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺	
28(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
28(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
29(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結	
29(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳	
30(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
30(金)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉那	
31(土)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木李奈	

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)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	藤田 紗綺

○ … 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

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+

