

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+ Lower Body Make-up +	60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
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	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰBackStyle 【Extra45】Beauty Back Style	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	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	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾞｰ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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 13:35-14:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
1(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
2(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
2(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
3(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
3(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
5(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
6(火) 13:35-14:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
6(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
7(水) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
8(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
9(金) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
9(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
10(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
10(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
10(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
12(月) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
12(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
12(月) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
13(火) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
13(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
14(水) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
14(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
15(木) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
15(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
16(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡部優空
16(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
17(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
17(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
19(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
19(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
20(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
20(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
21(水) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
21(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
22(木) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
22(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
23(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
24(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
24(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
26(月) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
26(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
27(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
27(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
29(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉
29(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	波多野めいみ
30(金) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
31(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	松林由恵
31(土)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木双葉

… 常温レッスン

… 体験レッスン予約可能

… 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)

10分

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

【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。

 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+

