

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ヒューTotalBody	[Extra45] Total Body	45分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒューBackStyle	[Extra45] Beauty Back Style	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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
3.5	Ex45ヒューcore	[Extra45] Shape up Core	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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
16(水)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
18(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
18(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
18(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
19(土)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
19(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜
21(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜
21(月)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
22(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
22(火)	14:50-15:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
23(水)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
23(水)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
25(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜
25(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
26(土)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
26(土)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
28(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜
28(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜
29(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	川崎桃
29(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜
30(水)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	栗田菜々子
30(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	服部優菜

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
 10分 … 10分講座 (追加料金あり)

```

    graph LR
      A[レッスン前  
10分講座] --> B[18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名]
      B --> C[レッスン後  
10分講座]
  
```

レッスン後
10分講座

【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+

