

※2026年10月16日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2026年10月16日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[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 | Rin-Ballet Rin-Ballet                         | 30分 |
| 2.5 | Ex45ﾋﾞﾗStretchC [Extra45]Stretch&Conditioning | 45分 |
| 2.5 | Ex45ﾋﾞﾗBallet [Extra45]Rin-Ballet             | 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 |
| 3.5 | ◎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 | ◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow                     | 30分 |
| 4   | ◎ﾋﾞﾗ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            | 強度 | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|-------------------|----|------------------------------|------------|
| 1(木) 12:10-12:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 1(木) 21:00-21:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 2(金) 13:30-14:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 2(金) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 3(土) 08:30-09:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 3(土) 19:00-19:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 5(月) 13:10-13:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 5(月) 17:40-18:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 6(火) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 6(火) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 7(水) 10:50-11:20  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田中唯月       |
| 7(水) 21:00-21:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 8(木) 12:10-12:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 8(木) 18:40-19:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福田颯希       |
| 9(金) 10:30-11:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 9(金) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 10(土) 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 10(土) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 12(月) 09:50-10:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 12(月) 15:40-16:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 13(火) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 13(火) 17:30-18:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 14(水) 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福田里歩       |
| 14(水) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 15(木) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 小寺友花       |
| 16(金) 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 16(金) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野崎杏        |
| 17(土) 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 17(土) 17:50-18:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 19(月) 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 19(月) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 池内叶        |
| 20(火) 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 20(火) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 池内叶        |
| 22(木) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 22(木) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 23(金) 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 松本梨愛       |
| 23(金) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 24(土) 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 24(土) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 26(月) 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 26(月) 17:30-18:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 27(火) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 佐々木優花      |
| 27(火) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 浅田理沙       |
| 28(水) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 28(水) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 29(木) 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 今江奈津美      |
| 30(金) 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山野果凜       |
| 31(土) 10:45-11:15 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |
| 31(土) 16:20-16:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 田口智子       |

