

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎どぅLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どぅUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どぅB+	Basic+	50分
2.5	◎どぅTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どぅStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どぅRefBody	Refresh Body	30分
3	◎どぅH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どぅBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どぅHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どぅRefCore	Refresh Core	30分
3	Ex45tぅRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎どぅWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どぅJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どぅB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どぅCore	Shape up Core	30分
3.5	◎どぅControlF	Control Flow	30分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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
1(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
1(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
3(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
3(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
4(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
4(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
5(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
5(水) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
6(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
6(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
7(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
7(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
8(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
8(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
10(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
14(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
14(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
15(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
15(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
17(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
17(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
18(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
18(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
19(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
19(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
20(木) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
21(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
21(金) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
22(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
22(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
24(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
24(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
25(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
25(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈
27(木) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
27(木) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
28(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
29(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	草川亜美
29(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	奥田紗矢
31(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石脇美羽
31(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野口莉奈

◎ … 常温レッスン

● … 体験レッスン

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
----------------	-----------------------------------

レッスン後
10分講座



【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+

