

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

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StretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	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BackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	[Extra45]Perfect Back 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	◎ﾋﾞﾗ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ﾋﾞﾗCore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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) 11:15-11:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
1(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
2(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
2(金) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
3(土) 09:45-10:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
3(土) 18:05-18:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
5(月) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
5(月) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
6(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
6(火) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
7(水) 10:15-10:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
8(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
8(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
9(金) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
9(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
10(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
10(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
12(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
12(月) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
13(火) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
13(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
14(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
14(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
15(木) 11:15-11:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
15(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
16(金) 14:15-14:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
16(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
17(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
17(土) 17:05-17:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
19(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
19(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
20(火) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
20(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
22(木) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
22(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
23(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
23(金) 18:55-19:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
24(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
24(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
26(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
26(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
27(火) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
27(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
28(水) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
29(木) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中村春花
29(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宣保知咲季
30(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈
30(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花
31(土) 09:45-10:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	栗原有奈

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) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	川端優花

○ … 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+

