

[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
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RefCore	[Extra45]Refresh Core	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
4	◎ヒュー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
16(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
16(水)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
17(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
17(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
18(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
18(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
19(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
19(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
21(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
21(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	神谷美咲アンジェリ
22(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
22(火)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
23(水)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
23(水)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
24(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
24(木)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき
26(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井上美優
26(土)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
28(月)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	倉橋怜菜
28(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	長谷川七瀬
29(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	遠島綾華
29(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	遠島綾華
30(水)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	清水彩花
30(水)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中西はづき

○ … 常溫レッスン ● … 体験レッスン予約可能 10分 … 10分講座 レッスン前 10分講座 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名	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) レッスン後 10分講座 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名 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まし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

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp