

[illegible]

[illegible]

【マシンビラティス】

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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45CﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45CﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	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	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B&A+	Back&Arms+	50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	Ex45CﾗControlF	【Extra45】Control Flow	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	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	齋藤日向乃
2(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
3(土) 14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
5(月) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
5(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
6(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
6(火) 19:45-20:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
7(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
8(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
9(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
9(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
10(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
10(土) 15:45-16:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
12(月) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
12(月) 14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
13(火) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
14(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
14(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
15(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
15(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
16(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
17(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
17(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
19(月) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
20(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	宋收彬
21(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
21(水) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
23(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
23(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
24(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
24(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
26(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
26(月) 18:35-19:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
27(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
27(火) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
27(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
28(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
28(水) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
29(木) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
29(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃
30(金) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
30(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島桜
31(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤日向乃

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) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴

○ … 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+

