

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスス日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	難波利帆
1(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
2(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	難波利帆
2(土) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	松田寧々
2(土) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
5(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	田川彩
5(火) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	田川彩
6(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	田川彩
6(水) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
6(水) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	田川彩
6(水) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	小林千穂
6(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	松田寧々
6(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	小林千穂
7(木) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	田川彩
7(木) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
7(木) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	田川彩
7(木) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	松田寧々
7(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	田川彩
8(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
8(金) 15:40-16:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
8(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	松田寧々
9(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	難波利帆
9(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	田川彩
9(土) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	難波利帆
11(月) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	田川彩
11(月) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	松田寧々
11(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	田川彩
11(月) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	難波利帆
12(火) 13:35-14:20	1	見学会(2.45)	原田珠里
12(火) 14:50-15:35	1	見学会(2.45)	難波利帆
12(火) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	小林千穂
12(火) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
12(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
12(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小林千穂
13(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	松田寧々
13(水) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	田川彩
13(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	松田寧々
13(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
14(木) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	原田珠里
14(木) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	原田珠里
14(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	難波利帆
14(木) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	松田寧々
18(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	松田寧々
18(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	松田寧々
18(月) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	松田寧々
18(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
19(火) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
20(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	田川彩
20(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	田川彩
21(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	小林千穂
21(木) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	松田寧々

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
21(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	原田珠里
21(木)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	松田寧々
21(木)	17:15-18:00	1	見学会(2.45)	小林千穂
21(木)	18:20-19:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
22(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	難波利帆
22(金)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	松田寧々
23(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	原田珠里
23(土)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	田川彩
23(土)	15:30-16:15	1	見学会(2.45)	田川彩
25(月)	11:20-12:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
25(月)	12:40-13:25	1	見学会(2.45)	松田寧々
25(月)	15:20-16:05	1	見学会(2.45)	原田珠里
27(水)	12:30-13:15	1	見学会(2.45)	原田珠里
27(水)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	松田寧々
27(水)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	難波利帆
28(木)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	原田珠里
28(木)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	田川彩
28(木)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	原田珠里
28(木)	16:00-16:45	1	見学会(2.45)	田川彩
28(木)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
29(金)	13:20-14:05	1	見学会(2.45)	小林千穂
29(金)	17:10-17:55	1	見学会(2.45)	難波利帆
30(土)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	田川彩
30(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	松田寧々
30(土)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	田川彩

○

… 常溫レッスン

●

… 体験レッスン予約可能

105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)

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

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。

Ⓡ

Rintosull

【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+