

[illegible]

[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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｭChestSR [Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody [Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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ﾋﾞｭCore [Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape Power Waist Shape	45分
4	Ex45ﾋﾞｭCardio [Extra45]Cardio Reform Blast	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンドay	曜日	時間	講師	担当インストラクター
1(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
1(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
2(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
2(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
3(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
3(土)	14:05-14:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
5(月)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
5(月)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
6(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
6(火)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
7(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
7(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
8(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
8(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
9(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
9(金)	19:45-20:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
10(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
10(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
12(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
12(月)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
13(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
14(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
14(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
15(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
15(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
16(金)	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
16(金)	17:45-18:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
17(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
17(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
17(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
19(月)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
19(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
20(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
20(火)	16:45-17:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
21(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
21(水)	19:45-20:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
22(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
22(木)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
23(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
23(金)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
24(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
24(土)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
26(月)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
26(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
27(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
28(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
28(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
29(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	齋藤葵
29(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
30(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	早坂柚名
30(金)	17:45-18:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小林菜貴
31(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	吉田淳
31(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	武田有紗

… 常連レッスン

… 体験レッスン予約可能

… 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)

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

【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+

