

[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	Ex45rChestSR [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
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	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
4	◎ﾋﾞｭ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

レッスンの日	曜日	時間	講師	担当インストラクター
11月1日	木	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
11月2日	木	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
2(金)	金	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
3(土)	土	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
3(土)	土	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
3(土)	土	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
5(月)	月	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
5(月)	月	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
6(火)	火	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	井草ハネッサ直美
6(火)	火	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
7(水)	水	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
7(水)	水	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
8(木)	木	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
8(木)	木	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小平柚奈
9(金)	金	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
9(金)	金	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
10(土)	土	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小平柚奈
10(土)	土	14:50-15:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
12(月)	月	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
12(月)	月	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
13(火)	火	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
13(火)	火	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
14(水)	水	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
14(水)	水	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
15(木)	木	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
15(木)	木	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
16(金)	金	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
17(土)	土	09:10-09:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
17(土)	土	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
17(土)	土	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
19(月)	月	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
19(月)	月	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
20(火)	火	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
20(火)	火	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小平柚奈
21(水)	水	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
21(水)	水	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
23(金)	金	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
24(土)	土	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
24(土)	土	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
24(土)	土	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
26(月)	月	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
26(月)	月	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
27(火)	火	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
27(火)	火	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
28(水)	水	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
28(水)	水	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
29(木)	木	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
29(木)	木	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
30(金)	金	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中川千咲季
30(金)	金	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来
31(土)	土	12:30-13:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来

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)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林美優奈
31(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	小田美来

○

… 常溫レッスン

●

… 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)

レッスン前
10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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
場合はご愛顧いただけません。
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+

