



[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RefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50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
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30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) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
1(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
2(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
2(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
3(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
6(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
6(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
7(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
8(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
8(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
9(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
9(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
10(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
12(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
12(月) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
13(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
14(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
15(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
15(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
16(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
16(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
17(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
17(土) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
19(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
19(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
20(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
21(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
21(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
23(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
23(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
24(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
24(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
26(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
26(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川愛美
27(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
27(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
28(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
29(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
29(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小倉優歩
30(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
30(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜
31(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	服部栞奈
31(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長野晴菜

