

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	60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TotalBody Total Body	30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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
1(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
2(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
3(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
3(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
5(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
6(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
6(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
7(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
8(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
8(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
9(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
9(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
10(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
10(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
12(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
12(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
13(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
14(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
14(水) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
15(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
15(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
16(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
16(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
17(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
17(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
19(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
19(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
20(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
21(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
21(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
23(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
23(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
24(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
26(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
27(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
27(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岩月花蓮
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
29(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
29(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅
30(金) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	村松友美
30(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村凜菜
31(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	豊田祐衣

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) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美紅

○ … 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+

