

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
2(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
2(金)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
3(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
3(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
5(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
5(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
6(火)	17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
6(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
7(水)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
7(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
8(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
8(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
9(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
9(金)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
10(土)	09:15-09:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
10(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
12(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
12(月)	15:15-15:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
13(火)	16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
13(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
14(水)	10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
14(水)	18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
15(木)	13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
15(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
15(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
16(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
17(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
17(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
19(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
19(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
20(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
20(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
22(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
23(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
23(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
24(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
24(土)	16:35-17:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
26(月)	15:45-16:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
26(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
27(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
27(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那
28(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
28(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
29(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
29(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
30(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
30(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上原幸奈
31(土)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野崎麗那

