

[illegible]

[illegible]

【マシンビリティス】		
強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up+	50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	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	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HipLine Make Hip Line	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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape+	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	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分

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) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
1(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
2(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
3(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
3(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
5(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
6(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
6(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
7(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
7(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
8(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
9(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
10(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
10(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
12(月) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
12(月) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
13(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
13(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
14(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
15(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
15(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
16(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
17(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
17(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
19(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
19(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
22(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃
22(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
24(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
24(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
26(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
26(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
27(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
28(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
28(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
29(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
29(木) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず
30(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	濱中美咲
30(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤本夏海
31(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井桃

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) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	山賀すず

○ … 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+

