

[illegible]

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)	18日(金)		19日(土)		20日(日)	21日(月)		22日(火)		23日(水)	24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-			
						臨時休業					定休日					定休日							定休日			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	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	人数	レッスン名	担当インストラクター	
16(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
16(水)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
18(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
18(金)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田美南
18(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田美南
19(土)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
21(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
22(火)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田美南
22(火)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
24(木)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
24(木)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
25(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田美南
25(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
25(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田美南
26(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
26(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鎌野陽菜
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
29(火)	12:15-12:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
29(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
30(水)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高尾夏翠
30(水)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	原田美南

☐ ... 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)

【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まし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。


Rintosull

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+

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp