

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	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	大村怜央奈
1(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
2(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
3(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
3(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
5(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
5(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
6(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
6(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
7(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	志岐穂乃香
8(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
8(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
9(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
10(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
10(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
12(月) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
12(月) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
13(火) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
13(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
14(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
14(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
15(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
16(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
17(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
17(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
19(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
19(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
20(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
21(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
21(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
23(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
24(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
24(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
26(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
27(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
27(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
28(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	大村怜央奈
29(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
29(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
30(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈
30(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果
31(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	生駒怜奈

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) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	高橋実耶果

○

… 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)

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

【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。



【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+

