

[illegible]

※2026年09月19日02:08 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45CﾃﾞｰChestSR [Extra45]Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞｰH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Ex45CﾃﾞｰBackStyle [Extra45]Beauty Back Style	45分
3	Ex45CﾃﾞｰPerBackBody [Extra45]Perfect Back 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	◎ﾋﾞｰCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF Control Flow	30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	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
1(木) 18:10-18:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
2(金) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
2(金) 13:30-14:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
3(土) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
3(土) 15:50-16:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
5(月) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
5(月) 17:30-18:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
6(火) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
6(火) 18:20-18:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
7(水) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
7(水) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
8(木) 12:30-13:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
8(木) 20:10-20:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
9(金) 12:30-13:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
9(金) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
10(土) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
10(土) 15:50-16:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
12(月) 08:30-09:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
12(月) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
13(火) 12:30-13:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
13(火) 19:50-20:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
14(水) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
14(水) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
15(木) 12:30-13:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
15(木) 19:00-19:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
16(金) 11:00-11:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
16(金) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
17(土) 14:40-15:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
17(土) 17:20-17:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
19(月) 13:40-14:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
19(月) 18:20-18:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
20(火) 10:50-11:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
20(火) 19:50-20:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
21(水) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
21(水) 18:20-18:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
23(金) 10:40-11:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
23(金) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
24(土) 14:20-14:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
26(月) 12:10-12:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
26(月) 18:40-19:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
27(火) 12:20-12:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
27(火) 19:50-20:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	西脇未怜
29(木) 17:10-17:40	3	Rintosul MIX Halloween 2026	井田花夏
29(木) 19:50-20:20	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
30(金) 09:00-09:30	3	Rintosul MIX Halloween 2026	星野沙綾
30(金) 11:20-11:50	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子
31(土) 10:40-11:10	3	Rintosul MIX Halloween 2026	早田桃子

