

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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RefBody	Refresh Body	30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HipLine	Make Hip Line	30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
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	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	Ex45ﾋﾞｰcore	[Extra45]Shape up Core	45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) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
1(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
2(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
2(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
3(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
3(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
5(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
5(月) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
5(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
6(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
6(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
7(水) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
8(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
9(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
10(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
10(土) 16:35-17:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
12(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
12(月) 14:15-14:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
13(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
14(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
15(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
15(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
16(金) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
16(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
17(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
17(土) 14:15-14:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
19(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
19(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
20(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
20(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
21(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
21(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
23(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
24(土) 10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堀川杏実
24(土) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
26(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
26(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
27(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
27(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
28(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃
28(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石橋麗
29(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
30(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ
30(金) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青海夢生
31(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	羽田莉乃

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) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長岡もえ

○ … 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+