

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭ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	草野琴音
1(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
2(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
3(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
3(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
5(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
5(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
6(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
6(火) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
7(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
7(水) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
8(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
8(木) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
9(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
9(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
10(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
10(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
12(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
12(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
13(火) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
14(水) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
14(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
15(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
15(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
16(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
16(金) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
17(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
17(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
19(月) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
19(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
20(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
20(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
21(水) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
21(水) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
23(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
23(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
24(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
24(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
27(火) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	草野琴音
27(火) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
29(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野紗佑里
30(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥
30(金) 14:10-14:40	2.5	股関節リセット～内腿スッキリ美脚メイク～	渡邊裕夏
30(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏
31(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	本多遥

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) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊裕夏

○ … 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+

