

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｭTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3	Ex45ﾋﾞｭBackStyle	[Extra45]Beauty Back Style	45分
3	Ex45ﾋﾞｭPerBackBody	[Extra45]Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ﾋﾞｭControlF	[Extra45]Control Flow	45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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
1(木)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
2(金)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
2(金)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
3(土)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
5(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
5(月)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
6(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
6(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
7(水)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
7(水)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
8(木)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
8(木)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
9(金)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
10(土)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
12(月)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
13(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
13(火)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
14(水)	13:05-13:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
14(水)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
15(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
15(木)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
16(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
16(金)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
17(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
17(土)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
17(土)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
19(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
19(月)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
20(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
20(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
22(木)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
22(木)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
23(金)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
23(金)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
24(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
24(土)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
26(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
27(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
27(火)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
28(水)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	久保井さくら
28(水)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
29(木)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
29(木)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり
30(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
30(金)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本愛梨
31(土)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山本希帆
31(土)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	林田空
31(土)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	山口きらり

