

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	定数	レッスン名	担当インストラクター
16(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
16(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
17(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
17(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
17(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野木琳子
18(金) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野木琳子
19(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
19(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
21(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
21(月) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
22(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
22(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
24(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
24(木) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
25(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
25(金) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
25(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
26(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
26(土) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
28(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野木琳子
28(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野木琳子
29(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤幸奈
29(火) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈
29(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鈴木姫奈

◎ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
 ● … 体験レッスン予約可能 WS … プレミアムワークショップ
 10分 … 10分講座 (追加料金あり)

```

    graph LR
      A[レッスン前  
10分講座] --> B[18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名]
      B --> C[レッスン後  
10分講座]
      C --> D[21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名]
  
```

【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+

