

※2025年11月29日02:00 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]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	Rintosu!MIX Christmas2025	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュ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
5(水)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	木村明日香
6(木)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	小山結衣里
6(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	星野みずき
7(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	小山結衣里
8(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
8(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	木村明日香
9(日)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
9(日)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
9(日)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	高木由里
9(日)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
12(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
12(水)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
12(水)	19:10-19:55	1 見学会(2.45)	木村明日香
13(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
14(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
14(金)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
14(金)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	小山結衣里
15(土)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
15(土)	10:20-11:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
16(日)	07:50-08:35	1 見学会(2.45)	木村明日香
16(日)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	高木由里
16(日)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	米川妙
17(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
17(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
17(月)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	木村明日香
17(月)	17:30-18:15	1 見学会(2.45)	高木由里
17(月)	20:30-21:00	1 見学会	木村明日香
19(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
19(水)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	高木由里
20(木)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	木村明日香
21(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
21(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
21(金)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	星野みずき
22(土)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	高木由里
22(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	星野みずき
23(日)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	米川妙
23(日)	13:15-14:00	1 見学会(2.45)	高木由里
23(日)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	小山結衣里
23(日)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	高木由里
24(月)	12:50-13:35	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
26(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	小山結衣里
26(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	高木由里
26(水)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	星野みずき
27(木)	17:10-17:55	1 見学会(2.45)	長嶋由麻
28(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
28(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	藤田愛葉
29(土)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	米川妙
29(土)	14:55-15:40	1 見学会(2.45)	高木由里
30(日)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	小山結衣里
30(日)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	星野みずき

