

※2026年08月25日02:01 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。

※2026年08月25日02:01 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。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	
	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 元見	08:00-08:30 ◎ヒラControlF 青木						08:00-08:30 SP 中山	08:00-08:30 Rin-Ballet 薄井		08:00-08:50 ◎ヒラB+ 元見											08:00-08:30 ◎ヒラChestSR 青木	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 且		
		09:00-09:30 Rin-Ballet 青木						09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 中山	09:00-09:30 Cardo Reform Blast 西藤	10分												09:00-09:30 SP 青木			
	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 元見		09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 中山	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 西野	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 楨木	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 上野山			09:30-10:00 Cardo Reform Blast 西藤	10分	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 元見	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 村田	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 薄井				09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 薄井	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 西野	09:30-10:00 SP 村田	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 中山		09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 元見	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 西野		
		10:00-10:30 SP 西野							09:50-10:20 ◎ヒラStretchC 薄井													10:00-10:30 Cardo Reform Blast 薄井			
	10:30-11:15 Ex45℃ラRefCore 西藤		10:30-11:00 SP 中山	10:30-11:20 ◎ヒラA+ 西野					10:40-11:10 ◎ヒラcore 西野	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 中山	10:40-11:10 ◎ヒラstretchC 薄井	10:50-11:20 SP 村田	10:30-11:00 Rin-Ballet 薄井					10:30-11:00 SP 西野	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 村田	10:30-11:00 ◎ヒラPerBackBody 薄井		10:40-11:10 Cardo Reform Blast 西藤	10:30-11:00 Cardo Reform Blast 西藤		
		11:00-11:30 ◎ヒラPerBackBody 青木			10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 楨木	10:45-11:35 ◎ヒラB+ 上野山																			
	11:40-12:10 SP 村田		11:30-12:20 ◎ヒラB+ 元見	11:50-12:20 ◎ヒラTotalBody 中山					11:10-12:00 ◎ヒラB+ 元見	11:30-12:00 ◎ヒラRefBody 西野	11:30-12:00 SP 中山	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 中山	11:50-12:20 ◎ヒラcore 西野	●11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 佐久間											
		12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 元見			12:10-12:40 SP 西野					12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 西野									11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 薄井	11:30-12:15 Strong Back&Arms 西野	11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 薄井		12:00-12:30 SP 村田	11:40-12:30 ◎ヒラB+ 且	
	12:30-13:20 ◎ヒラB+ 佐久間			12:50-13:35 Ex45℃ラRefCore 西藤						12:30-13:10 ◎ヒラJumpM 薄井	12:30-13:20 ◎ヒラJumpM 薄井	12:40-13:10 SP 中山	12:50-13:20 ◎ヒラRefBody 西野	12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 佐久間											
					13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 西野		13:00-13:30 ◎ヒラPerBackBody 中山													12:50-13:20 ◎ヒラcore 西野	12:50-13:35 Power Waist Shape 薄井		13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 村田	13:00-13:30 SP 薄井	
	13:40-14:10 ◎ヒラBackStyle 薄井	13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 元見						13:20-14:10 ◎ヒラA+ 西野	13:30-14:00 ◎ヒラBackStyle 青木		13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 元見	13:50-14:40 ◎ヒラB+ 元見	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 佐野						14:05-14:35 ◎ヒラChestSR 西野			14:00-14:30 ◎ヒラStretchC 青木			
	14:30-15:00 Rin-Ballet 薄井	14:40-15:10 ◎ヒラChestSR 西野						14:30-15:00 Rin-Ballet 青木	14:20-14:50 SP 青木													14:20-15:10 ◎ヒラB+ 元見			
	15:20-15:50 SP 村田	15:40-16:10 SP 村田						15:30-16:00 SP 青木	15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 村田													15:40-16:10 SP 村田			
	16:20-17:10 ◎ヒラJumpM 薄井	16:40-17:30 ◎ヒラH&L+ 村田	16:45-17:15 ◎ヒラChestSR 中山			16:30-17:00 ◎ヒラcore 西野		16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 村田	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 村田		16:50-17:40 ◎ヒラJumpM 薄井		16:30-17:20 ◎ヒラWaist+ 元見									16:40-17:30 ◎ヒラA+ 西野			
	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 佐久間	18:00-18:30 ◎ヒラcore 西野	17:45-18:30 Ex45℃ラRefCore 西藤					17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 村田	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 西野		18:00-18:30 ◎ヒラHipLine 青木		17:50-18:40 ◎ヒラB+ 元見									18:00-18:30 ◎ヒラChestSR 西野	18:00-18:30 SP 中山		

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗﾞBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗﾞRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗﾞA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	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(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
1(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
2(日) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
2(日) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
3(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
3(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
4(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
5(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
5(水) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
6(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
6(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
8(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
9(日) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
10(月) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
10(月) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
11(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
11(火) 15:55-16:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
12(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
12(水) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
13(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
17(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
17(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
18(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
18(火) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
19(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
20(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
20(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
22(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
22(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
22(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
23(日) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
23(日) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
24(月) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西野沙雪
24(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
25(火) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
26(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
26(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
27(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
27(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中山未来
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
29(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
29(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西藤まりん
30(日) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日
30(日) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	薄井野乃
31(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	村田麗日

