

[illegible]

※2026年07月30日02:07 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。

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)		25日(火)		26日(水)				
Aスタジオ	Bスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
		定休日	臨時休業	臨時休業									定休日													
																</										

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	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TotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	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HipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ヒューRefCore [Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒュー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	◎ヒュー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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	永橋佳子
1(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
2(日) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
2(日) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
3(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
4(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
4(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	永橋佳子
5(水) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
5(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
6(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
8(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
9(日) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
9(日) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
10(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
10(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
11(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	永橋佳子
12(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
12(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
13(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
13(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	永橋佳子
17(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
18(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
18(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
19(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
19(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
20(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
22(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
23(日) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
23(日) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
24(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
25(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	永橋佳子
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
26(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	永橋佳子
26(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
27(木) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
27(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長尾美和
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
29(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	一宮真麻
30(日) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈
30(日) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
31(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松岡香葉
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長井美奈

