

※2026年08月22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。

※2026年08月22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。

※2025年08月22日02:00 出力係員の情報です。最新情報は左利サイドを、右利は右側で、下欄には店舗でかかる料金が記載されています。																								
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	
																								
08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 中村							08:00-08:50 ◎ヒラB+ 四良丸			08:00-08:30 SP 仁科											08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 角野			

[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ﾋﾞﾗﾞ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

【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) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
1(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
3(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
4(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
4(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
5(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
6(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
7(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
7(金) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
8(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
8(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
10(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
11(火) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
12(水) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
12(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
13(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
13(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
17(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
17(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
18(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
18(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
19(水) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
20(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷畑百恵
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
21(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
22(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
22(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
24(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
24(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
25(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
25(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	四良丸萌実
27(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
27(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
28(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
29(土) 09:15-09:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	橋本千尋
29(土) 13:55-14:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟
31(月) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	仁科芽惟

