

※2026年10月11日02:06 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10月11日02:06 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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
1(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
2(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
2(金) 21:05-21:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
3(土) 10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
3(土) 16:15-16:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
5(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
5(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
6(火) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
6(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
7(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
8(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
8(木) 21:05-21:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
9(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
9(金) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
10(土) 09:15-09:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
10(土) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
12(月) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
12(月) 15:55-16:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
13(火) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
13(火) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
14(水) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
14(水) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
15(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
15(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
16(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
16(金) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
17(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
17(土) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
19(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
20(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
20(火) 18:35-19:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
21(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
21(水) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
22(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
22(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
23(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
24(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
26(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
27(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小川梨花
27(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
29(木) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
30(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
30(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	仁科芽惟
31(土) 11:25-11:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋
31(土) 17:05-17:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	橋本千尋

