

※2026年07月26日02:09 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07月26日02:09 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	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	60分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50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

レッスンドay	曜日	時間	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	宮里花音
1(土)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石野田明日葉
3(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
3(月)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
4(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
4(火)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石野田明日葉
4(火)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
5(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
5(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
6(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
6(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
7(金)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
7(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
8(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
8(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
10(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
10(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
14(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
14(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
15(土)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
15(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
17(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
17(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
18(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
18(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
19(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
19(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
20(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
20(木)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
21(金)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
21(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
22(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
22(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
24(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
24(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
25(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
25(火)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林里乃
27(木)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
27(木)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
28(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
28(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	緒方瑞姫
29(土)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
29(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
31(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音
31(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮里花音

