

※2026年09月17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。

1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)					
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							

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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HipLine	Make Hip Line	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JumpM	Jump Movement+	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
4	◎ﾋﾞｭ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) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
1(木) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
2(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
2(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
6(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
5(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
6(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
6(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
7(水) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	門田玲菜
8(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
8(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
9(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
9(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
10(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
10(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
10(土) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
12(月) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
13(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
14(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
14(水) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
15(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
16(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	門田玲菜
16(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
17(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
17(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
19(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
19(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
20(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
20(火) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
21(水) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
21(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
23(金) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
24(土) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
24(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
26(月) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
27(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小寺友花
27(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
28(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
28(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
29(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
29(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
30(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	門田玲菜
30(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青山かれん
31(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	帯野千絵
31(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂

