

※2026年07月19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]

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)		27日(木)		
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	Aスタジオ	Bスタジオ	
		定休日													定休日									

[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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45ﾗRefBody	[Extra45]Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45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(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
1(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
1(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
3(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
3(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
4(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
5(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
5(水) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
6(木) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
7(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅田理沙
8(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
10(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
14(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
14(金) 15:15-15:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
15(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
15(土) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
17(月) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
17(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
18(火) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
18(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
19(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
20(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅田理沙
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
21(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
22(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
22(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
24(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
25(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
26(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
26(水) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
28(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
28(金) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田花菜
29(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡
29(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岡田真奈実
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢倉佳成胡

