

※2026年07月15日02:10 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(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B&A+ 竹本								08:00-08:30 Rin-Ballet 宮下							08:00-08:30 SP 小橋							08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 竹本		
09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 北川			09:30-10:20 ◎ヒラB+ 高木	09:30-10:00 Rin-Ballet 宮下	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 北川	09:30-10:00 SP 小橋	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 高木			09:30-10:00 Cardio Reform Blast 宮下				09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 竹本			09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 竹本	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 竹本	09:30-10:00 SP 小橋	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 高木	09:30-10:00 ◎ヒラCore 高木	09:20-10:05 Strong Back&Arms 竹本		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 高木
10:40-11:10 SP 高木			10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 北川	10:30-11:00 SP 高木	10:50-11:20 ◎ヒラHipLine 宮下	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 北川	10:30-11:00 SP 小橋			10:30-11:00 SP 小橋				10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 北川			10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 石川	10:50-11:20 ◎ヒラCore 高木	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 石川	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 北川	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 高木	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 宮下		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 北川
11:40-12:10 ◎ヒラRefBody 竹本				11:30-12:20 ◎ヒラB+ 高木	11:50-12:20 SP 高木	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 北川	11:30-12:20 ◎ヒラB+ 宮下			11:30-12:20 ◎ヒラB+ 高木						11:40-12:10 SP 小橋					11:30-12:00 SP 小橋	11:50-12:20 SP 小橋		
12:40-13:25 Boost Upper&Lower 石川							12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 高木																	
13:55-14:25 Cardio Reform Blast 宮下			13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 高木	12:50-13:40 ◎ヒラA+ 宮下	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 北川	13:10-14:00 ◎ヒラJumpM 小橋	13:50-14:20 SP 小橋	13:20-13:50 SP 高木		12:50-13:20 SP 高木				13:10-13:40 ◎ヒラPerBackBody 小橋			13:10-13:40 SP 小橋	13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 竹本	13:10-14:00 ◎ヒラA+ 小橋	13:30-14:00 SP 小橋				13:10-13:55 Strong Hip&Legs 竹本
14:55-15:25 SP 高木				14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 竹本	14:10-14:40 ◎ヒラChestSR 高木	14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 竹本		14:20-15:05 Power Waist, Shape 高木						14:10-14:55 Strong Hip&Legs 竹本	14:10-14:55 竹本			14:10-15:00 ◎ヒラJumpM 小橋	14:10-14:40 ◎ヒラHipLine 宮下	14:30-15:00 Rin-Ballet 宮下	14:30-15:00 ◎ヒラPerBackBody 小橋			14:30-15:00 SP 高木
15:55-16:45 ◎ヒラB+ 高木					15:40-16:10 ◎ヒラControlF 宮下		15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 北川	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 北川						15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 竹本	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 北川				16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 北川		16:05-16:55 ◎ヒラLower+ 北川			16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 北川
17:15-17:45 ◎ヒラPerBackBody 宮下			16:20-17:10 ◎ヒラJumpM 小橋	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 石川	16:40-17:10 SP 高木	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 石川	16:40-17:30 ◎ヒラH&L+ 竹本	16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 北川						16:20-16:50 SP 高木			16:20-17:05 Boost Upper&Lower 石川							
			17:40-18:25 Boost Upper&Lower 石川	17:40-18:10 SP 小橋	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 宮下	17:45-18:35 ◎ヒラUpper+ 石川								17:20-18:05 Boost Upper&Lower 石川				17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 高木	17:40-18:25 Boost Upper&Lower 石川					17:40-18:25 Boost Upper&Lower 石川
					18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 堂本		18:10-18:55 Strong Back&Arms 竹本			18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 竹本				18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 北川					18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 北川	18:40-19:10 SP 宮下				
			19:00-19:30 SP 小橋	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 石川		19:05-19:55 ◎ヒラH&L+ 竹本				19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 北川								19:00-19:30 ◎ヒラChestSR 高木	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 宮下					19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 石川
			20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 北川	20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 竹本		20:20-20:50 SP 江島	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 北川							20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 石川				20:00-20:30 ◎ヒラB&A+ 坂元	20:00-20:30 Cardio Reform Blast 宮下	19:40-20:25 Power Basic 宮下	20:00-20:30 SP 小橋			20:20-20:50 SP 江島
			21:20-21:50 ◎ヒラStretchC 小橋	21:20-21:50 SP 小橋	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 堂本	21:20-21:50 ◎ヒラBackStyle 江島	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 北川			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 石川				21:20-21:50 ◎ヒラStretchC 高木				21:00-21:45 Boost Upper&Lower 石川	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 坂元	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 石川	21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 宮下	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 北川		21:20-21:50 ◎ヒラBackStyle 江島

[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 +	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
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	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) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
1(土) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
3(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中野杏佳
3(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
4(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
4(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
4(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
5(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
5(水) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
6(木) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
7(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
7(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
8(土) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
8(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
10(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
10(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
14(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
14(金) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
15(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
15(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
17(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
18(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
18(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
19(水) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
20(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
20(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
21(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
21(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
22(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
24(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
24(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
25(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里
27(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
27(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中野杏佳
27(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
28(金) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
29(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
29(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
31(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小橋美紅
31(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高木由里

