

※2025年11月29日02:02 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。

※2025年11月29日02:02 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]

[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	SP	RintosulIMIX Christmas2025	30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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	竹前穂乃花
1(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	石口紗英里
3(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	小林里乃
3(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	石口紗英里
3(月) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	野村佳世
4(火) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
4(火) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	野村佳世
5(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
5(水) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	竹前穂乃花
6(木) 12:15-13:00	1	見学会(2.45)	根元菜々
6(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	竹前穂乃花
7(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	竹前穂乃花
7(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
8(土) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
8(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	根元菜々
10(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	小林里乃
10(月) 15:30-16:15	1	見学会(2.45)	竹前穂乃花
10(月) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
11(火) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
12(水) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	根元菜々
12(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
14(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	小林里乃
14(金) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	根元菜々
15(土) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	佐藤綾菜
15(土) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	小林里乃
17(月) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	野村佳世
18(火) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	根元菜々
19(水) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	石口紗英里
20(木) 13:30-14:15	1	見学会(2.45)	小林里乃
20(木) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	石口紗英里
21(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	竹前穂乃花
21(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	長谷川彩音
22(土) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	根元菜々
22(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	石口紗英里
24(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	小林里乃
24(月) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	石口紗英里
25(火) 09:50-10:35	1	見学会(2.45)	石口紗英里
26(水) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	野村佳世
26(水) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	根元菜々
27(木) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	小林里乃
28(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	根元菜々
28(金) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	根元菜々
29(土) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	小林里乃
29(土) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	石口紗英里
29(土) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	岩月花蓮

