

※2025年07月31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。

[illegible]

14日(木)		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26日(火)		27日(水)				
Aスタジオ	Sスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ			
		臨時休業	臨時休業	定休日													定休日									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	60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RefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	SP RintosulIMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	60分
3.5	◎ﾋﾞﾗB+A+ Back&Arms+	50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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 08:40-09:25	1	見学会(2.45)	小林かりん
1(金) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	小林かりん
2(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	小林かりん
2(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	山岸真彩
2(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	小林かりん
4(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	
5(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
5(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	
6(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
6(水) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	
6(水) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	
7(木) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	
7(木) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
7(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	
8(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
8(金) 18:40-19:25	1	見学会(2.45)	難波椿音
9(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	
9(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	
11(月) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	
11(月) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	
11(月) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	
12(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	
13(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
13(水) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	
13(水) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	
14(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	小林かりん
14(木) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	難波椿音
18(月) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
19(火) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
19(火) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	
20(水) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
20(水) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	
20(水) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	
21(木) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	難波椿音
22(金) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	山岸真彩
22(金) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	難波椿音
23(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	
23(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	
23(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	
25(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	
25(月) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	
26(火) 19:40-20:25	1	見学会(2.45)	
27(水) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	
27(水) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	
28(木) 08:50-09:35	1	見学会(2.45)	
29(金) 18:50-19:35	1	見学会(2.45)	
30(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	

