

※2026年08月20日02:08 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。

※2026年08月20日02:08 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]

【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
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	Ex45ﾋﾞｭRefCore	[Extra45]Refresh Core	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5A+	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	関口春佳
1(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
1(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
4(火) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
5(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
5(水) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
6(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
7(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
8(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
8(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
11(火) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
12(水) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
12(水) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
13(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
13(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
17(月) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
18(火) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
18(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
19(水) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
20(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
21(金) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
21(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
22(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
22(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
24(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
24(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
25(火) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
25(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
26(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田柚花
26(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田柚花
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
28(金) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	熊谷依莉
29(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田柚花
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田柚花
31(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口春佳

