

※2025年07月31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

※2025年07月31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

※2025年の7月31日02:08 電力供給の増減です。最新情報は本サイトをご覧ください。下記には店舗でしか予約ができません。レジスタが書かれています。

	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)	7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)	
	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	-			
🌞																									
🌤️	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 喜舎場		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 池山		09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 清島		09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 長嶺		08:30-09:20 ◎ヒラB+ 清島	●08:30-09:15 見学会(2.45) 長嶺		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 名渡山		09:00-09:50 ◎ヒラA+ 仲地	●09:00-09:45 見学会(2.45) 名渡山	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 山城		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 山城		09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 仲地		08:30-09:00 ◎ヒラChestSR 長嶺			
	10:10-10:40 ◎ヒラRefBody 喜舎場		10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 池山		10:10-10:40 ◎ヒラPerBackBody 長嶺	●10:10-10:55 見学会(2.45) 清島	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 神里	●09:50-10:35 見学会(2.45) 長嶺	09:40-10:30 ◎ヒラB&A+ 清島			10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 名渡山		10:10-10:40 ◎ヒラBackStyle 仲地		10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 仲地		10:10-10:40 ◎ヒラStretchC 長嶺	●10:10-10:55 見学会(2.45) 山城	10:10-10:40 ◎ヒラControlF 長嶺		09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 山城	●09:20-10:05 見学会(2.45) 喜舎場		
	11:00-11:30 ◎ヒラChestSR 岸本	●11:00-11:45 見学会(2.45) 喜舎場	11:20-11:50 ◎ヒラcore 喜舎場	●11:20-12:05 見学会(2.45) 池山	11:00-11:30 ◎ヒラStretchC 長嶺		11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 清島		10:50-11:20 ◎ヒラControlF 長嶺	●10:50-11:35 見学会(2.45) 山城		11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 池山	●11:00-11:45 見学会(2.45) 名渡山	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 池山	●11:00-11:45 見学会(2.45) 仲地	11:00-11:30 ◎ヒラPerBackBody 仲地		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 仲地		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 山城		11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 池山	●11:20-12:05 見学会(2.45) 仲地		
	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 池山		12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 喜舎場		11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 池山		12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 清島		11:40-12:10 ◎ヒラStretchC 長嶺			12:10-13:00 ◎ヒラJumpM 岸本		12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 池山		11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 山城		12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 長嶺		12:10-13:00 ◎ヒラB+ 名渡山	●12:10-12:55 見学会(2.45) 山城	12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 山城			
	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 池山		13:00-13:50 ◎ヒラJumpM 岸本	●13:00-13:45 見学会(2.45) 清島	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 池山	●13:20-14:05 見学会(2.45) 仲地	13:20-13:50 ◎ヒラTotalBody 名渡山	●13:20-14:05 見学会(2.45) 喜舎場	13:40-14:10 ◎ヒラBackStyle 仲地			13:20-13:50 ◎ヒラChestSR 岸本	●13:20-14:05 見学会(2.45) 清島	13:20-13:50 ◎ヒラRefBody 名渡山	●13:20-14:05 見学会(2.45) 山城	13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 神里	●13:20-14:05 見学会(2.45) 仲地					13:20-13:50 ◎ヒラRefBody 清島	●13:20-14:05 見学会(2.45) 池山		
	14:10-14:40 ◎ヒラControlF 長嶺	●14:10-14:55 見学会(2.45) 池山							14:30-15:00 ◎ヒラHipLine 仲地			14:10-14:40 ◎ヒラRefCore 喜舎場							●14:00-14:45 見学会(2.45) 清島		14:10-15:00 ◎ヒラH&L+ 清島				
🌙																									
🌙	18:10-18:40 ◎ヒラTotalBody 名渡山		18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 清島	●18:10-18:55 見学会(2.45) 名渡山	18:10-18:40 ◎ヒラChestSR 仲地		18:30-19:00 ◎ヒラcore 喜舎場		18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 喜舎場			18:10-18:40 ◎ヒラStretchC 長嶺	●18:10-18:55 見学会(2.45) 喜舎場	18:10-18:40 ◎ヒラPerBackBody 長嶺		18:10-19:00 ◎ヒラRefCore 山城	●18:10-18:55 見学会(2.45) 喜舎場	18:10-18:40 ◎ヒラB&A+ 名渡山	●18:10-18:55 見学会(2.45) 喜舎場	17:50-18:40 ◎ヒラJumpM 岸本	●17:50-18:35 見学会(2.45) 池山	18:10-18:40 ◎ヒラPerBackBody 岸本		18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 池山	
	19:00-19:30 ◎ヒラRefCore 長嶺	●19:00-19:45 見学会(2.45) 名渡山	19:20-19:50 ◎ヒラHipLine 仲地		19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 山城		19:20-19:50 ◎ヒラHipLine 仲地	●19:20-20:05 見学会(2.45) 山城				19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 清島		19:00-19:30 ◎ヒラRefCore 山城		19:20-19:50 ◎ヒラRefCore 名渡山		19:00-19:50 ◎ヒラB+ 清島		19:00-19:50 ◎ヒラB+ 清島		19:00-19:45 見学会(2.45) 岸本			
	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 山城		20:10-21:00 ◎ヒラWaist+ 仲地		20:10-21:00 ◎ヒラH&L+ 名渡山	●20:00-20:45 見学会(2.45) 山城	20:10-20:40 ◎ヒラPerBackBody 仲地					20:10-21:00 ◎ヒラB+ 清島		19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 神里	●19:50-20:35 見学会(2.45) 長嶺	20:10-20:40 ◎ヒラRefCore 岸本		20:10-20:40 ◎ヒラChestSR 岸本		20:10-20:40 ◎ヒラRefCore 喜舎場	●20:00-20:45 見学会(2.45) 清島	20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 清島			
	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 長嶺		21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 名渡山		21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 名渡山		21:00-21:50 ◎ヒラcore 喜舎場					21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 神里		21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 神里		21:00-21:50 ◎ヒラRefCore 岸本		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 名渡山		21:00-21:50 ◎ヒラRefCore 喜舎場		21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 喜舎場			

[illegible]

[illegible]

強度	レッスンの名		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	RintosullMIX Summer2025	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	Shape up 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

レッスンの日時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(火)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
1(火)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	池山るい
1(火)	16:00-16:45	1 見学会(2.45)	山城七緒
1(火)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	名渡山真子
2(水)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	池山るい
2(水)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	清島美鈴
2(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	仲地美夕
2(水)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	名渡山真子
3(木)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	清島美鈴
3(木)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	仲地美夕
3(木)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	長嶺志織
3(木)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	山城七緒
4(金)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	長嶺志織
4(金)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
4(金)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	仲地美夕
4(金)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	山城七緒
5(土)	08:30-09:15	1 見学会(2.45)	長嶺志織
5(土)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	山城七緒
5(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	清島美鈴
5(土)	15:20-16:05	1 見学会(2.45)	仲地美夕
7(月)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	名渡山真子
7(月)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	清島美鈴
7(月)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	池山るい
7(月)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
8(火)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	名渡山真子
8(火)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	仲地美夕
8(火)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	山城七緒
8(火)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	長嶺志織
9(水)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	仲地美夕
9(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
9(水)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
10(木)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	山城七緒
10(木)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	池山るい
10(木)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	清島美鈴
11(金)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	山城七緒
11(金)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	清島美鈴
11(金)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
11(金)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
12(土)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
12(土)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	仲地美夕
12(土)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	池山るい
12(土)	16:30-17:15	1 見学会(2.45)	清島美鈴
14(月)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	山城七緒
14(月)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	名渡山真子
14(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
14(月)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
15(火)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	山城七緒
15(火)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
15(火)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	名渡山真子
15(火)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	清島美鈴
16(水)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予

レッスンの日時	曜日	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	山城七緒
16(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	清島美鈴
16(水)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	長嶺志織
17(木)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	清島美鈴
17(木)	13:20-14:05	1 見学会(2.45)	池山るい
17(木)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	仲地美夕
17(木)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	長嶺志織
18(金)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
18(金)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	名渡山真子
18(金)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	池山るい
18(金)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
19(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	名渡山真子
19(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	仲地美夕
19(土)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
19(土)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	池山るい
21(月)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
21(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	名渡山真子
21(月)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	池山るい
21(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	清島美鈴
22(火)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	仲地美夕
22(火)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	山城七緒
22(火)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
22(火)	19:00-19:45	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
23(水)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	清島美鈴
23(水)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	山城七緒
23(水)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	仲地美夕
23(水)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	山城七緒
24(木)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
24(木)	13:00-13:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
24(木)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	長嶺志織
25(金)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	名渡山真子
25(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	長嶺志織
26(土)	08:30-09:15	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
26(土)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	池山るい
26(土)	13:40-14:25	1 見学会(2.45)	山城七緒
26(土)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
28(月)	09:00-09:45	1 見学会(2.45)	仲地美夕
28(月)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
28(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	池山るい
28(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
29(火)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	岸本紗也加
29(火)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	名渡山真子
29(火)	15:30-16:15	1 見学会(2.45)	清島美鈴
30(水)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	長嶺志織
30(水)	15:00-15:45	1 見学会(2.45)	名渡山真子
30(水)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	清島美鈴
31(木)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	清島美鈴
31(木)	14:00-14:45	1 見学会(2.45)	喜舎場華予
31(木)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	仲地美夕

