

※2026年08月04日02:01 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	-	Aスタジオ
	08:00-08:30 SP 河南							08:00-08:50 ◎ヒウUpper+ 鈴木			08:00-08:30 ◎ヒウStretchC 島田												08:00-08:30 ◎ヒウcore 作		
	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 河南										09:00-09:50 ◎ヒウA+ 島田											09:00-09:30 SP 河南			
			●09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 川上	09:30-10:20 ◎ヒウWaist+ 鈴木	09:30-10:00 SP 島田	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 作	09:30-10:00 ◎ヒウRefCore 井田	09:20-10:10 ◎ヒウWaist+ 鈴木		09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 井田		●09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ヒウControlF 島田				09:30-10:20 ◎ヒウB+ 鈴木	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 川上	09:30-10:20 ◎ヒウWaist+ 鈴木	09:30-10:00 SP 作	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 作		09:30-10:15 Power Waist Shape 井田		
	10:00-10:50 ◎ヒウB&A+ 河南				10:30-11:00 ◎ヒウStretchC 島田	10:50-11:20 ◎ヒウHipLine 作	10:30-11:20 ◎ヒウB&A+ 井田	10:40-11:10 ◎ヒウRefCore 井田			10:20-10:50 SP 渡岡		10:30-11:20 ◎ヒウA+ 島田						10:50-11:40 ◎ヒウWaist+ 鈴木	10:50-11:40 ◎ヒウH&L+ 川上	10:50-11:20 ◎ヒウRefBody 川上	10:30-11:20 ◎ヒウLower+ 作	10:50-11:20 ◎ヒウHipLine 作	10:00-10:30 Rin-Ballet 河南	
	11:20-12:10 ◎ヒウLower+ 鈴木		10:50-11:20 SP 川上	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 鈴木						10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 井田		11:20-11:50 ◎ヒウHipLine 渡岡										11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 島田		10:50-11:40 ◎ヒウUpper+ 井田	
			11:50-12:40 ◎ヒウB+ 鈴木	12:10-12:40 ◎ヒウRefBody 作		11:30-12:20 ◎ヒウUpper+ 作	11:50-12:20 SP 渡岡	11:50-12:40 ◎ヒウWaist+ 川上	11:40-12:30 ◎ヒウB&A+ 井田		12:10-12:40 SP 渡岡		11:50-12:20 ◎ヒウStretchC 島田	11:50-12:40 ◎ヒウUpper+ 鈴木								11:50-12:20 SP 渡岡	12:20-12:50 Cardio Reform Blast 河南		12:10-12:40 SP 渡岡
	12:40-13:10 ◎ヒウBackStyle 渡岡				12:50-13:20 ◎ヒウBackStyle 渡岡	12:50-13:20 ◎ヒウPerBackBody 渡岡	●13:10-14:00 ◎ヒウWaist+ 作	13:00-13:50 ◎ヒウH&L+ 川上		13:10-13:40 ◎ヒウBackStyle 渡岡		12:20-13:10 ◎ヒウUpper+ 井田	12:50-13:40 ◎ヒウWaist+ 作	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 鈴木					13:10-13:40 Rin-Ballet 河南	13:10-13:40 ◎ヒウTotalBody 渡岡	13:10-13:40 ◎ヒウRefCore 川上		13:20-14:10 ◎ヒウA+ 島田	13:10-13:40 ◎ヒウControlF 島田	
	13:40-14:10 SP 渡岡				13:50-14:20 ◎ヒウTotalBody 渡岡	13:50-14:40 ◎ヒウWaist+ 鈴木		14:30-15:00 SP 川上	14:20-14:50 SP 川上		14:10-14:40 ◎ヒウcore 作	13:40-14:30 ◎ヒウH&L+ 川上						14:10-14:40 SP 作	14:10-14:40 ◎ヒウH&L+ 島田	14:10-14:40 ◎ヒウHipLine 渡岡					
	●14:40-15:30 ◎ヒウH&L+ 河南	定休日			14:10-15:00 ◎ヒウB&A+ 川上					定休日				14:30-15:00 ◎ヒウBackStyle 渡岡	臨時休業	臨時休業		定休日						定休日	
					14:50-15:35 Power Waist Shape 井田		15:30-16:15 Strong Hip&Legs 渡岡	15:30-16:00 ◎ヒウRefCore 井田	15:20-16:10 ◎ヒウLower+ 井田		15:30-16:20 ◎ヒウUpper+ 鈴木		15:00-15:50 ◎ヒウB&A+ 井田	15:30-16:00 SP 作					14:30-15:20 ◎ヒウLower+ 作				14:40-15:30 ◎ヒウUpper+ 渡岡		
16:00-16:30 SP 渡岡										16:50-17:20 ◎ヒウRefCore 井田		16:20-16:50 SP 川上	16:50-17:20 ◎ヒウPerBackBody 渡岡					15:50-16:20 ◎ヒウTotalBody 渡岡		15:30-16:00 ◎ヒウRefCore 鈴木	15:30-16:00 SP 川上	16:00-16:30 ◎ヒウRefBody 作			
17:00-17:45 Boost Upper&Lower 鈴木				16:30-17:20 ◎ヒウLower+ 井田	16:30-17:00 ◎ヒウPerBackBody 渡岡	16:50-17:20 ◎ヒウStretchC 島田	16:30-17:20 ◎ヒウH&L+ 川上	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 鈴木		17:50-18:20 ◎ヒウHipLine 作		17:20-17:50 ◎ヒウcore 作	17:50-18:20 ◎ヒウTotalBody 渡岡				16:50-17:20 ◎ヒウRefCore 井田	16:50-17:20 Cardio Reform Blast 河南	16:30-17:20 ◎ヒウB+ 鈴木	16:30-17:20 ◎ヒウWaist+ 鈴木		17:00-17:30 SP 渡岡			
		10分	17:50-18:20 ◎ヒウControlF 島田	17:50-18:20 SP 川上	17:30-18:20 ◎ヒウB&A+ 井田	17:50-18:40 ◎ヒウLower+ 鈴木		18:00-18:30 ◎ヒウPerBackBody 渡岡		17:50-18:20 ◎ヒウHipLine 作		17:50-18:20 Cardio Reform Blast 河南	17:50-18:20 ◎ヒウTotalBody 渡岡				17:50-18:40 ◎ヒウUpper+ 井田	17:50-18:20 ◎ヒウStretchC 島田	17:50-18:20 SP 川上	17:50-18:40 ◎ヒウUpper+ 鈴木		18:00-18:45 Strong Back&Arms 島田	17:50-18:20 ◎ヒウRefCore 川上		
	18:20-19:10 ◎ヒウUpper+ 鈴木		18:50-19:20 ◎ヒウRefCore 井田	18:50-19:40 ◎ヒウUpper+ 川上	18:50-19:40 ◎ヒウLower+ 井田	19:10-19:40 SP 島田	18:50-19:40 ◎ヒウUpper+ 作	19:00-19:30 SP 渡岡		18:50-19:20 SP 作		18:50-19:35 Power Basic 井田	18:50-19:20 SP 川上				19:10-19:40 SP 渡岡	18:50-19:40 ◎ヒウWaist+ 作	18:50-19:40 ◎ヒウB&A+ 川上	19:10-19:40 ◎ヒウcore 作	19:10-19:40 SP 島田		18:50-19:40 ◎ヒウLower+ 川上		
			19:50-20:40 ◎ヒウLower+ 井田	20:10-20:55 Power Basic 井田	20:10-20:40 SP 川上	20:10-20:40 ◎ヒウControlF 島田	20:10-21:00 ◎ヒウA+ 島田			19:50-20:40 ◎ヒウB+ 鈴木		●20:10-21:00 ◎ヒウLower+ 川上	19:50-20:40 ◎ヒウB&A+ 川上				20:10-20:40 ◎ヒウHipLine 渡岡	20:10-21:00 ◎ヒウLower+ 作	20:10-20:40 ◎ヒウPerBackBody 渡岡	20:10-20:55 Strong Hip&Legs 渡岡	20:10-21:00 ◎ヒウLower+ 島田		20:10-21:00 ◎ヒウB+ 鈴木		
					21:10-22:00 ◎ヒウH&L+ 川上	21:10-22:00 ◎ヒウB+ 島田	21:30-22:00 ◎ヒウStretchC 島田			21:10-22:00 ◎ヒウWaist+ 鈴木		21:30-22:00 SP 渡岡	21:10-22:00 ◎ヒウLower+ 井田				21:10-22:00 ◎ヒウUpper+ 作	21:30-22:00 SP 島田	21:10-22:00 ◎ヒウLower+ 島田	21:30-22:00 ◎ヒウBackStyle 渡岡	21:30-22:00 ◎ヒウRefCore 鈴木		21:30-22:00 SP 作		

[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	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	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

レッスントピック	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	河南亜海
1(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
1(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
3(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
4(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
4(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
5(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
5(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
6(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
6(木)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
7(金)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
7(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
8(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
8(土)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
10(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
10(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
11(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
11(火)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
12(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
12(水)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
13(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
13(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
17(月)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
17(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
18(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
18(火)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
19(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
19(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
20(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
20(木)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
21(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
21(金)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
22(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南亜海
22(土)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
24(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
24(月)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
25(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	島田杏那
25(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
27(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香
27(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
28(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
28(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
29(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	作沙友里
29(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
31(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川上舞
31(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬岡涼香

