

※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。

[illegible]

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)		25日(火)		26日(水)	27日(木)				
-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日					定休日					

[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ﾋﾞﾗRefCore	[Extra45]Refresh Core	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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

レッスンの日	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
3(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
3(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
4(火)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
5(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
5(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
6(木)	15:15-15:45	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
6(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
7(金)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
7(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
8(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
8(土)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
10(月)	11:15-11:45	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
10(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
11(火)	11:05-11:35	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
11(火)	16:05-16:35	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
12(水)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
12(水)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
13(木)	14:15-14:45	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
13(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
17(月)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
17(月)	14:40-15:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
17(月)	21:05-21:35	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
18(火)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	星野優美
18(火)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
19(水)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
19(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
20(木)	12:15-12:45	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
20(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
21(金)	14:20-14:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
21(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
22(土)	11:45-12:15	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
22(土)	16:05-16:35	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
24(月)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	皆木秋桜乃
24(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
25(火)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
25(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
27(木)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
27(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
28(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
28(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
29(土)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
29(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	田川彩
31(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
31(月)	14:55-15:25	3 Rintosull MIX Summer 2026	永峰茉帆
31(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	星野優美

