

※2026年08月25日02:02 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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗﾗ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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
1(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
3(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
4(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
5(水) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
6(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
6(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
7(金) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
7(金) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
8(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
8(土) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
8(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
10(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
11(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
11(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
12(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
12(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
13(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
13(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
13(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
17(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
18(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
18(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
19(水) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
20(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
21(金) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
22(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
22(土) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
24(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
25(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
26(水) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
26(水) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
26(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
26(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三田千宝
28(金) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村沙妃
28(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
29(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木愛里
29(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子
31(月) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田梨花子

