

※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。

2024年10月10日(木) 10月11日(金) 10月12日(土) 10月13日(日) 10月14日(月) 10月15日(火) 10月16日(水) 10月17日(木) 10月18日(金) 10月19日(土) 10月20日(日) 10月21日(月) 10月22日(火) 10月23日(水) 10月24日(木) 10月25日(金) 10月26日(土) 10月27日(日) 10月28日(月) 10月29日(火) 10月30日(水) 10月31日(木)																							
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
	08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 田中						08:00-08:50 ◎ヒラB+ 青木			08:05-08:50 Power Basic 青木											08:30-09:20 ◎ヒラB+ 大野		09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 久保田
		09:00-09:50 ◎ヒラB+ 青木			09:00-09:30 SP 砂田		09:20-09:50 ◎ヒラControlF 青木		09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 久保田	09:20-09:50 ◎ヒラCore 青木	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 大野	09:00-09:30 ◎ヒラRefCore 大野				09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 砂田	09:00-09:30 SP 砂田	09:05-09:50 Power Basic 青木		09:00-09:30 SP 大野			
	09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 田中		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 大野	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田中		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 砂田			10:00-10:50 ◎ヒラB+ 久保田			10:00-10:50 ◎ヒラJumpM 大野							09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 伊瀬	10:00-10:30 ◎ヒラcore 大野	09:50-10:20 ◎ヒラcore 大野	10:00-10:30 ◎ヒラBackStyle 久保田	
		10:20-10:50 ◎ヒラPerBackBody 青木	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 大野		10:00-10:50 ◎ヒラB+ 青木		●10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 砂田			10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 田中	10:20-10:50 ◎ヒラPerBackBody 大野					●10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 砂田	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 田中				10:00-10:30 ◎ヒラRefBody 砂田		
	11:10-11:40 SP 久保田		11:20-12:10 ◎ヒラJumpM 大野	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 田中		11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 久保田	10:50-11:20 SP 砂田		11:20-11:50 SP 青木		11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 田中	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 砂田	11:20-11:50 SP 久保田			11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 田中	11:20-11:50 ◎ヒラRefBody 砂田		10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 伊瀬	11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 砂田	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 砂田	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 田中	
			12:10-12:40 ◎ヒラPerBackBody 大野	12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 久保田		11:50-12:40 ◎ヒラB+ 久保田	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 砂田		12:20-12:50 ◎ヒラTotalBody 青木		●12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 砂田	12:20-13:10 ◎ヒラB+ 久保田					12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 田中		12:10-12:40 ◎ヒラRefCore 青木	12:20-13:10 ◎ヒラB+ 大野	●12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 砂田	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 田中	
12:10-13:00 ◎ヒラA+ 久保田		12:40-13:10 SP 大野	12:30-13:15 Ex45ヒラRefCore 青木		13:10-13:55 Strong Hip&Legs 大野	13:10-13:40 ◎ヒラStretchC 久保田	13:00-13:30 SP 久保田		13:20-13:50 SP 久保田	13:00-13:30 SP 砂田		14:00-14:30 SP 大野				12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 田中	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 田中		13:10-14:00 ◎ヒラA+ 青木	13:40-14:10 SP 大野	13:30-14:20 ◎ヒラJumpM 大野		
●13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 砂田		13:40-14:25 Ex45ヒラRefCore 青木	13:45-14:15 SP 大野			14:00-14:30 ◎ヒラHipLine 久保田													14:30-15:00 SP 久保田				
14:50-15:20 SP 久保田						15:00-15:30 SP 大野															14:50-15:20 ◎ヒラPerBackBody 青木		
15:50-16:40 ◎ヒラB+ 青木						16:00-16:50 ◎ヒラB+ 大野						16:30-17:00 ◎ヒラBackStyle 久保田									15:50-16:20 SP 青木		
17:10-17:40 SP 青木									17:20-18:10 ◎ヒラJumpM 大野	17:30-18:00 ◎ヒラStretchC 久保田	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 田中	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 砂田				17:25-18:10 Strong Hip&Legs 大野	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 田中	17:25-18:10 Strong Back&Arms 久保田	17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 久保田		17:20-17:50 SP 砂田		
		17:40-18:10 SP 久保田	●17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 砂田	17:35-18:20 Boost Upper&Lower 田中		17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 田中	17:20-18:05 Strong Back&Arms 久保田																
		18:40-19:10 ◎ヒラChestSR 久保田	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 砂田	18:50-19:20 SP 大野	18:45-19:30 Ex45ヒラRefCore 青木	18:40-19:10 SP 久保田			18:40-19:10 SP 大野	18:30-19:00 ◎ヒラHipLine 久保田	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 田中	18:50-19:20 SP 砂田				18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 田中	19:00-19:30 SP 大野	18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 久保田	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 久保田		18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 田中		18:40-19:10 SP 砂田
		19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 伊瀬		19:50-20:40 ◎ヒラB+ 久保田	20:00-20:30 SP 大野	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 田中			19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 伊瀬	19:30-20:15 Strong Back&Arms 砂田		19:50-20:40 ◎ヒラB+ 青木						19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 大野	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 砂田	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 田中		19:40-20:30 ◎ヒラB+ 青木	
		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 田中	21:10-21:40 SP 砂田	21:10-21:40 ◎ヒラStretchC 久保田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 田中	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 田中			21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 伊瀬							21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 伊瀬	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 大野	21:00-21:30 SP 大野	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 田中	21:00-21:30 SP 久保田		21:00-21:30 ◎ヒラCore 青木	

[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ﾋﾞﾗRefCore 【Extra45】Refresh Core	45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

【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	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
1(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
1(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
3(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
3(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
4(火) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
4(火) 13:45-14:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
4(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
5(水) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
6(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
6(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
7(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
8(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
8(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
10(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
10(月) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
11(火) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
12(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
13(木) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
13(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
13(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
17(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
18(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
18(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
19(水) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
20(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
21(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
21(金) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
21(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
22(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
24(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
25(火) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
27(木) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
27(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木光瑠
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
29(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	砂田祐衣
29(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣
31(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久保田麻友
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野舞衣

