

※2026年09月15日02:14 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。

※2026年09月15日02:14 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	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	60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
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	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	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(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
1(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
2(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
2(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
3(土)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
3(土)	17:05-17:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
5(月)	12:05-12:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
5(月)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
6(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
6(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
7(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
8(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
8(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
9(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
10(土)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
12(月)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
12(月)	16:05-16:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
13(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
13(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
14(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
14(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
15(木)	10:45-11:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
15(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
16(金)	12:05-12:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
16(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
17(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
17(土)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
19(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
19(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
20(火)	12:05-12:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
20(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
21(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
21(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
23(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
23(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
24(土)	12:25-12:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
24(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
26(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
26(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
27(火)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
27(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
28(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
29(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
29(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久
30(金)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
31(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
31(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	荒川恵里奈
31(土)	14:45-15:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	五十川未久

