

※2026年08月14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	-	Aスタジオ
																									
	08:00-08:50 ◎ヒラB+ 平野							08:00-08:30 ◎ヒラRefBody 尼崎			08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 平野											08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 泉			
								08:50-09:20 SP 坂平																	
	09:10-09:40 SP 岩井		09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 平野	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 尼崎	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 尼崎	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 平野	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 尼崎			09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 泉	09:10-09:40 SP 岩永	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 平野	09:00-09:30 ◎ヒラControlF 坂平				09:00-09:30 ◎ヒラTotalBody 坂平	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 泉	09:00-09:30 SP 岩井	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 嶋谷	09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 坂平	09:10-10:00 ◎ヒラB+ 尼崎	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 嶋谷		
10:00-10:30 ◎ヒラBackStyle 岩井			09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 尼崎	10:10-10:40 ◎ヒラcore 坂平	10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 平野	10:10-10:40 SP 坂平	09:40-10:30 ◎ヒラB+ 尼崎		10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 泉	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 平野	10:10-10:40 SP 岩井	09:50-10:20 ◎ヒラChestSR 坂平				09:50-10:35 Power Waist Shape 泉	10:10-11:00 ◎ヒラB+ 泉	09:50-10:40 ◎ヒラJumpM 岩井	10:10-10:40 SP 坂平	09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 嶋谷	10:20-10:50 ◎ヒラcore 坂平	10:10-11:00 ◎ヒラLower+ 嶋谷			
10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 平野		11:20-11:50 SP 坂平	11:00-11:50 ◎ヒラA+ 岩井	11:00-11:30 ◎ヒラTotalBody 坂平	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 坂平	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 嶋谷	10:50-11:20 ◎ヒラcore 坂平		11:40-12:10 SP 坂平	11:10-12:00 ◎ヒラWaist+ 泉	11:00-11:30 ◎ヒラTotalBody 坂平	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 平野				11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 泉	11:20-11:50 SP 岩永	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 平野	11:00-11:30 ◎ヒラControlF 坂平	11:00-11:30 SP 坂平	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 泉	11:20-11:50 SP 坂平			

[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	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	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
3.5	◎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	◎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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
1(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
3(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
3(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
4(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
5(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
5(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
6(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
7(金) 10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
7(金) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
8(土) 08:50-09:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
8(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
10(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
11(火) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
11(火) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
12(水) 10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
12(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
13(木) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
13(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
13(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
17(月) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
17(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
18(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
18(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
19(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
19(水) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
20(木) 10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
20(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
21(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
21(金) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
21(金) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
22(土) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
22(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
24(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
25(火) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
25(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
26(水) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
26(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩永遥
28(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
28(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵
29(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
31(月) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	坂平萌唯
31(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩井萌恵

