

※2026年07月29日02:06 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
08:00-08:50 ◎ヒウWaist+ 渡辺								08:00-08:30 ◎ヒウBackStyle 森宮			08:00-08:30 SP 渡辺											08:00-08:30 SP 森宮		
09:20-09:50 SP 渡辺			09:00-09:30 ◎ヒウTotalBody 佐久間	09:00-09:50 ◎ヒウWaist+ 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒウLower+ 鶴巻	09:00-09:30 SP 佐久間	09:00-09:50 ◎ヒウUpper+ 鶴巻	09:00-09:30 SP 森宮		09:00-09:50 ◎ヒウB+ 森宮	09:00-09:50 ◎ヒウUpper+ 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒウB&A+ 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒウH&L+ 鶴巻				09:00-09:50 ◎ヒウUpper+ 柿沼	09:00-09:30 SP 佐久間	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 渡辺	09:00-09:45 Strong Back&Arms 渡辺	09:00-09:50 ◎ヒウH&L+ 鶴巻	09:00-09:50 ◎ヒウB+ 佐久間	09:00-09:30 ◎ヒウTotalBody 佐久間	
10:20-11:05 Ex45℃リウRefCore 小平			10:00-10:45 Ex45℃リウRefCore 小平	10:20-10:50 SP 渡辺	10:20-10:50 Rin-Ballet 小平	10:00-10:50 ◎ヒウH&L+ 森宮	10:20-11:10 ◎ヒウH&L+ 鶴巻	10:00-10:50 ◎ヒウH&L+ 鶴巻		10:20-10:50 SP 森宮	10:20-10:50 ◎ヒウcore 佐久間	10:20-10:50 SP 渡辺	10:20-11:10 ◎ヒウUpper+ 鶴巻				10:20-11:05 Boost Upper&Lower 柿沼	10:00-10:50 ◎ヒウA+ 佐久間	10:15-11:05 ◎ヒウWaist+ 渡辺	10:15-11:05 ◎ヒウLower+ 渡辺	10:20-11:10 ◎ヒウUpper+ 鶴巻	10:20-10:50 ◎ヒウControlF 佐久間	10:00-10:30 ◎ヒウBackStyle 佐久間	
11:40-12:10 Cardio Reform Blast 小平			11:20-11:50 SP 渡辺	11:20-12:10 ◎ヒウUpper+ 鶴巻	11:20-11:50 SP 渡辺	11:20-11:50 ◎ヒウTotalBody 佐久間	11:40-12:10 SP 渡辺	11:20-12:10 ◎ヒウB&A+ 鶴巻		11:20-12:10 ◎ヒウBackSR 佐久間	11:20-12:10 ◎ヒウB&A+ 鶴巻	11:20-12:10 ◎ヒウLower+ 森宮	11:40-12:30 ◎ヒウWaist+ 渡辺				11:35-12:05 SP 佐久間	11:20-12:10 ◎ヒウLower+ 柿沼	11:35-12:25 ◎ヒウUpper+ 森宮	11:35-12:05 ◎ヒウTotalBody 佐久間	11:40-12:10 ◎ヒウTotalBody 佐久間	11:20-12:05 Strong Hip&Legs 渡辺	11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 柿沼	
12:40-13:30 ◎ヒウUpper+ 鶴巻			12:20-12:50 ◎ヒウBackStyle 佐久間	12:40-13:30 ◎ヒウH&L+ 鶴巻			12:40-13:30 ◎ヒウA+ 佐久間	12:40-13:10 SP 渡辺		12:40-13:10 ◎ヒウChestSR 佐久間	12:40-13:10 ◎ヒウControlF 佐久間	12:40-13:10 SP 森宮	13:00-13:30 SP 渡辺				12:35-13:05 ◎ヒウRefBody 鶴巻	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 柿沼	12:55-13:25 ◎ヒウBackStyle 森宮	12:35-13:05 SP 佐久間	12:40-13:10 SP 佐久間	12:35-13:25 ◎ヒウUpper+ 渡辺	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 柿沼	
14:00-14:30 SP 渡辺			13:20-14:10 ◎ヒウLower+ 柿沼			14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 柿沼		13:40-14:30 ◎ヒウLower+ 鶴巻		13:40-14:10 SP 佐久間	13:40-14:25 Power Basic 森宮	13:40-14:10 Cardio Reform Blast 小平	14:00-14:30 ◎ヒウBackStyle 森宮						13:55-14:25 ◎ヒウBackStyle 森宮	13:55-14:25 SP 渡辺	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 鶴巻		13:35-14:05 SP 渡辺	
15:00-15:50 ◎ヒウLower+ 鶴巻								15:00-15:45 Strong Hip&Legs 渡辺			14:55-15:45 ◎ヒウLower+ 鶴巻											14:55-15:25 SP 小平		
16:20-16:50 Rin-Ballet 小平						16:00-16:45 Boost Upper&Lower 柿沼	16:40-17:10 ◎ヒウRefBody 渡辺	16:15-17:05 ◎ヒウUpper+ 渡辺			16:15-16:45 SP 森宮		16:25-16:55 ◎ヒウRefBody 渡辺				16:25-17:10 Boost Upper&Lower 柿沼						16:40-17:10 SP 渡辺	
17:20-17:50 ◎ヒウControlF 佐久間			17:20-17:50 SP 渡辺	17:20-17:50 ◎ヒウBackStyle 森宮		17:20-17:50 ◎ヒウBackStyle 森宮	17:40-18:30 ◎ヒウB&A+ 渡辺	17:35-18:05 ◎ヒウControlF 佐久間		17:20-17:50 ◎ヒウRefBody 鶴巻	17:15-17:45 ◎ヒウBackStyle 森宮	17:20-18:10 ◎ヒウH&L+ 森宮	17:25-18:10 Strong Back&Arms 渡辺						17:35-18:05 ◎ヒウRefBody 渡辺		17:30-18:00 ◎ヒウRefBody 鶴巻		17:40-18:10 ◎ヒウRefBody 渡辺	
18:20-18:50 ◎ヒウcore 佐久間			18:20-19:10 ◎ヒウUpper+ 柿沼	18:20-19:10 ◎ヒウB&A+ 鶴巻	18:40-19:10 SP 森宮	18:20-19:10 ◎ヒウLower+ 柿沼		18:35-19:05 ◎ヒウChestSR 佐久間		18:20-19:10 ◎ヒウB&A+ 鶴巻	18:15-19:00 Boost Upper&Lower 鶴巻	18:40-19:30 ◎ヒウLower+ 小平	18:40-19:10 SP 森宮					●18:40-19:30 ◎ヒウUpper+ 柿沼	18:35-19:20 Boost Upper&Lower 柿沼	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 柿沼	18:30-19:20 ◎ヒウWaist+ 渡辺	18:10-19:00 ◎ヒウLower+ 渡辺	18:40-19:25 Strong Hip&Legs 鶴巻	
			19:40-20:30 ◎ヒウB+ 森宮	19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 鶴巻	19:40-20:30 ◎ヒウUpper+ 柿沼	19:40-20:30 ◎ヒウUpper+ 柿沼	20:00-20:30 SP 佐久間			19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 柿沼		20:00-20:30 SP 佐久間	19:40-20:30 ◎ヒウLower+ 柿沼				19:40-19:50 ◎ヒウWaist+ 渡辺			20:00-20:40 ◎ヒウH&L+ 鶴巻	19:55-20:45 ◎ヒウLower+ 柿沼	19:50-20:20 SP 渡辺		19:55-20:45 ◎ヒウUpper+ 鶴巻
			21:00-21:50 ◎ヒウB&A+ 鶴巻	21:00-21:30 SP 森宮	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 柿沼	21:00-21:30 SP 森宮	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 柿沼			21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 柿沼		21:00-21:30 ◎ヒウcore 佐久間	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 柿沼				21:20-21:50 ◎ヒウRefBody 渡辺	21:00-21:45 Power Waist Shape 森宮	21:10-21:40 ◎ヒウRefBody 鶴巻	21:15-21:45 SP 森宮	20:50-21:40 ◎ヒウUpper+ 渡辺		21:15-21:45 SP 渡辺	

[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RefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	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	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore 【Extra45】Refresh Core	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5A+ 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) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
1(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
3(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
3(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
4(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
5(水) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
5(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
6(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
7(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
8(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
8(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
10(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
11(火) 16:15-16:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
12(水) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
12(水) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
13(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
13(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
17(月) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
17(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
18(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
18(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
19(水) 13:55-14:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
20(木) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
20(木) 21:15-21:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
21(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
21(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
22(土) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	小平柚奈
24(月) 13:35-14:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
24(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
24(月) 21:15-21:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺美月
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
25(火) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
27(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
27(木) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
29(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季
29(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
31(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐久間奏楓
31(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森宮由季

