

※2026年09月15日02:05 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02:05 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RefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45C 5PerBackBody	[Extra45]Perfect Back Body	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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
1(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
2(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
3(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
3(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
5(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
5(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
6(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
6(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
7(水) 14:15-14:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
7(水) 18:55-19:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
8(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
8(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
9(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
9(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
10(土) 10:35-11:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
10(土) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
12(月) 10:15-10:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
12(月) 14:55-15:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
13(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
13(火) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
14(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
15(木) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
15(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
16(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
16(金) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
17(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
17(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
19(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
19(月) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
20(火) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
22(木) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
22(木) 18:55-19:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
23(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
23(金) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
24(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
24(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
26(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
26(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
27(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
27(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
28(水) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	鶴巻美優
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
29(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
29(木) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐久間奏楓
30(金) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
30(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月
31(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	森宮由季
31(土) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡辺美月

