

※2025年07月30日02:02 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。

※2025年07月30日02:02 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]

[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+
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up+
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body
3	SP	Rintosu!MIX Summer2025
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow

【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	曜 日	レッスンの名	担当インストラクター
1(火)	10:30-11:15	見学会(2.45)	葛原朋香
1(火)	14:20-15:05	見学会(2.45)	美濃瑠璃
1(火)	16:50-17:35	見学会(2.45)	松本陽向
2(水)	09:20-10:05	見学会(2.45)	美濃瑠璃
2(水)	12:00-12:45	見学会(2.45)	鴨川美咲
2(水)	18:00-18:45	見学会(2.45)	鴨川美咲
3(木)	10:40-11:25	見学会(2.45)	森原楓
3(木)	12:00-12:45	見学会(2.45)	西島花
3(木)	15:40-16:25	見学会(2.45)	森原楓
3(木)	17:00-17:45	見学会(2.45)	西島花
3(木)	19:20-20:05	見学会(2.45)	鴨川美咲
4(金)	12:00-12:45	見学会(2.45)	西島花
5(土)	10:40-11:25	見学会(2.45)	西島花
5(土)	14:00-14:45	見学会(2.45)	原英里奈
5(土)	16:30-17:15	見学会(2.45)	鴨川美咲
7(月)	09:20-10:05	見学会(2.45)	森原楓
7(月)	12:00-12:45	見学会(2.45)	森原楓
7(月)	17:10-17:55	見学会(2.45)	美濃瑠璃
8(火)	10:30-11:15	見学会(2.45)	鴨川美咲
8(火)	11:40-12:25	見学会(2.45)	葛原朋香
8(火)	13:00-13:45	見学会(2.45)	西島花
8(火)	17:00-17:45	見学会(2.45)	葛原朋香
8(火)	18:20-19:05	見学会(2.45)	鴨川美咲
8(火)	19:30-20:15	見学会(2.45)	西島花
9(水)	10:30-11:15	見学会(2.45)	鴨川美咲
9(水)	11:40-12:25	見学会(2.45)	西島花
9(水)	16:00-16:45	見学会(2.45)	美濃瑠璃
9(水)	18:30-19:15	見学会(2.45)	元野里桜
9(水)	19:40-20:25	見学会(2.45)	葛原朋香
10(木)	09:20-10:05	見学会(2.45)	鴨川美咲
10(木)	10:40-11:25	見学会(2.45)	原英里奈
10(木)	17:30-18:15	見学会(2.45)	葛原朋香
11(金)	10:30-11:15	見学会(2.45)	森原楓
11(金)	11:30-12:15	見学会(2.45)	西島花
11(金)	16:00-16:45	見学会(2.45)	西島花
11(金)	18:20-19:05	見学会(2.45)	森原楓
11(金)	19:40-20:25	見学会(2.45)	葛原朋香
12(土)	09:40-10:25	見学会(2.45)	美濃瑠璃
12(土)	10:40-11:25	見学会(2.45)	鴨川美咲
12(土)	14:00-14:45	見学会(2.45)	美濃瑠璃
14(月)	09:20-10:05	見学会(2.45)	葛原朋香
14(月)	11:40-12:25	見学会(2.45)	鋤柄葵
14(月)	18:00-18:45	見学会(2.45)	葛原朋香
14(月)	19:20-20:05	見学会(2.45)	鋤柄葵
15(火)	10:30-11:15	見学会(2.45)	鴨川美咲
15(火)	16:00-16:45	見学会(2.45)	葛原朋香
15(火)	19:30-20:15	見学会(2.45)	鴨川美咲
16(水)	09:20-10:05	見学会(2.45)	葛原朋香
16(水)	11:50-12:35	見学会(2.45)	葛原朋香
16(水)	17:00-17:45	見学会(2.45)	美濃瑠璃
16(水)	19:30-20:15	見学会(2.45)	森原楓

レッスンの日時	曜 日	レッスンの名	担当インストラクター
17(木)	09:20-10:05	見学会(2.45)	美濃瑠璃
17(木)	11:50-12:35	見学会(2.45)	西島花
17(木)	14:40-15:25	見学会(2.45)	森原楓
17(木)	18:20-19:05	見学会(2.45)	西島花
18(金)	10:30-11:15	見学会(2.45)	森原楓
18(金)	17:00-17:45	見学会(2.45)	森原楓
18(金)	18:20-19:05	見学会(2.45)	的野ちはる
18(金)	19:40-20:25	見学会(2.45)	葛原朋香
19(土)	09:40-10:25	見学会(2.45)	葛原朋香
19(土)	10:40-11:25	見学会(2.45)	原英里奈
19(土)	11:50-12:35	見学会(2.45)	的野ちはる
19(土)	15:00-15:45	見学会(2.45)	葛原朋香
21(月)	09:20-10:05	見学会(2.45)	森原楓
21(月)	10:40-11:25	見学会(2.45)	西島花
21(月)	14:00-14:45	見学会(2.45)	鴨川美咲
21(月)	15:10-15:55	見学会(2.45)	西島花
22(火)	10:40-11:25	見学会(2.45)	松本陽向
22(火)	17:00-17:45	見学会(2.45)	鴨川美咲
22(火)	19:20-20:05	見学会(2.45)	松本陽向
23(水)	11:50-12:35	見学会(2.45)	葛原朋香
23(水)	18:00-18:45	見学会(2.45)	西島花
23(水)	19:20-20:05	見学会(2.45)	松本陽向
24(木)	09:20-10:05	見学会(2.45)	松本陽向
24(木)	13:00-13:45	見学会(2.45)	西島花
24(木)	14:10-14:55	見学会(2.45)	葛原朋香
24(木)	17:20-18:05	見学会(2.45)	森原楓
24(木)	18:20-19:05	見学会(2.45)	葛原朋香
25(金)	10:40-11:25	見学会(2.45)	西島花
25(金)	18:40-19:25	見学会(2.45)	森原楓
26(土)	09:40-10:25	見学会(2.45)	美濃瑠璃
26(土)	13:00-13:45	見学会(2.45)	鴨川美咲
26(土)	15:10-15:55	見学会(2.45)	西島花
28(月)	11:40-12:25	見学会(2.45)	美濃瑠璃
28(月)	12:40-13:25	見学会(2.45)	鴨川美咲
28(月)	18:20-19:05	見学会(2.45)	鴨川美咲
28(月)	19:40-20:25	見学会(2.45)	松本陽向
29(火)	09:20-10:05	見学会(2.45)	松本陽向
29(火)	18:20-19:05	見学会(2.45)	美濃瑠璃
30(水)	10:30-11:15	見学会(2.45)	葛原朋香
30(水)	12:50-13:35	見学会(2.45)	森原楓
30(水)	18:20-19:05	見学会(2.45)	鴨川美咲
30(水)	19:40-20:25	見学会(2.45)	葛原朋香
31(木)	09:20-10:05	見学会(2.45)	美濃瑠璃
31(木)	10:40-11:25	見学会(2.45)	西島花
31(木)	17:30-18:15	見学会(2.45)	美濃瑠璃

