

※2026年08月19日02:03 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08月19日02:03 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	
																									
	08:00-08:30 ◎ヒラStretchC 山住							08:00-08:50 ◎ヒラB+ 市川			08:00-08:30 SP 加藤											08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 大場			
09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 市川		09:00-09:30 Rin-Ballet 樋口	09:00-09:30 SP 長松	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 大場	09:00-09:30 Cardo Reform Blast 樋口	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 市川	09:20-09:50 SP 樋口		09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 加藤	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 市川	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 加藤	09:00-09:30 Cardo Reform Blast 樋口				09:00-09:45 Strong Back&Arms 樋口	09:00-09:30 SP 加藤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 大場	09:00-09:30 SP 樋口	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 樋口	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 大場	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 市川			
10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 市川		10:00-10:30 ◎ヒラHipLine 樋口	10:00-10:45 Ex45℃リフCore 長松	10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 大場	10:00-10:30 ◎ヒラChestSR 樋口	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 市川	10:20-10:50 Rin-Ballet 樋口		10:20-10:50 SP 加藤	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 市川	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 加藤	10:00-10:30 ◎ヒラChestSR 樋口				10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 樋口	10:00-10:30 ◎ヒラRefBody 加藤	10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 大場	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 樋口	10:20-10:50 SP 樋口	10:40-11:10 SP 樋口	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 市川			
11:40-12:25 Strong Back&Arms 加藤										11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 加藤	11:40-12:10 ◎ヒラControlF 山住	11:40-12:10 Cardo Reform Blast 樋口					11:10-11:40 SP 加藤	11:00-11:50 ◎ヒラA+ 樋口		11:20-11:50 Rin-Ballet 樋口	11:20-11:50 ◎ヒラcore 山住	11:40-12:10 ◎ヒラPhysioBackBody 山住	11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 樋口		
12:50-13:20 SP 山住																									
13:50-14:20 ◎ヒラControlF 山住																									
14:50-15:40 ◎ヒラB+ 市川																									
16:10-16:55 Ex45℃リフCore 長松																									
17:20-17:50 SP 加藤																									
18:20-18:50 ◎ヒラRefCore 加藤																									

[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
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	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A+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
1(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
3(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
3(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
4(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
4(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
5(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
5(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
6(木) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
6(木) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
7(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
8(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
8(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
10(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
11(火) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
12(水) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
13(木) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
13(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
17(月) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
17(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
18(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
18(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
19(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
19(水) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
20(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
20(木) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
21(金) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
21(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
22(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
22(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
24(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
24(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
25(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
26(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
26(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花
28(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長船あおい
28(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加藤希空
31(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	樋口奈々
31(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山住桃花

