

※2026年09月15日02:10 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02:10 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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	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HipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗ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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
1(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
2(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
3(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
3(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
5(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
6(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
7(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
8(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
8(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
9(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
9(金) 18:25-18:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
10(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
10(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
13(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
14(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
14(水) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
15(木) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
15(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
16(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
17(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
17(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
19(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
19(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
20(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
20(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
21(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
23(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
24(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
24(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
26(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
27(火) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
27(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
28(水) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
28(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
29(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒
29(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
30(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永田歩美
31(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	永峰茉帆
31(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡村円香
31(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	上村梨緒

