

※2026年07月21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 ◎ヒラLower+ 平原							08:00-08:30 SP 牧山			08:00-08:30 SP 種田											08:00-08:30 ◎ヒラStretchC 小山			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ビュLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+ Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ビュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ビュRefCore [Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ビュWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF Control Flow	30分
4	◎ビュ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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
1(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
3(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
4(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
4(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
5(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
5(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山奈子
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
6(木) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
6(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
7(金) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
7(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
8(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
8(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
10(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
11(火) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
12(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
12(水) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
13(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
13(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
17(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小山奈子
17(月) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
18(火) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
19(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
19(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
20(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
21(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	梶原愛海
22(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
22(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
24(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
24(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
25(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
26(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
26(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
28(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮原茉子
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音
29(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	種田楓子
29(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧山聖奈
31(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中川愛
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平原遥香
31(月) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	米倉百音

