

※2026年08月09日02:01 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09日02:01 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	-	Aスタジオ
朝陽																									
		08:00-08:50 ◎ヒラB&A+ 酒田							08:00-08:30 SP 酒田			08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 酒田											08:00-08:50 ◎ヒラWaist+ 辻野		
								09:00-09:45 Strong Back&Arms 酒田														09:20-09:50 SP 横尾			
	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 酒田		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 横尾	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 永井	09:30-10:00 SP 榎本	09:30-10:15 Ex45℃ラRefCore 榎本	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 室山			09:30-10:00 SP 酒田	09:20-10:10 ◎ヒラA+ 室山	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 辻野	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 辻野				09:30-10:15 Boost Upper&Lower 石橋	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 室山	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 永井	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 羽田	09:30-10:15 Power Basic 酒田		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 酒田		
								10:15-10:45 ◎ヒラCore 酒田														10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 横尾			
	10:40-11:25 Ex45℃ラRefCore 榎本		10:50-11:35 Strong Hip&Legs 横尾	10:50-11:20 SP 横尾	10:30-11:15 Ex45℃ラRefCore 榎本	10:45-11:15 SP 酒田	10:50-11:40 ◎ヒラJumpM 室山			10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 永井	●10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 永井	10:50-11:20 ◎ヒラControlF 室山	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 辻野				10:45-11:15 SP 石橋	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 永井	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 永井	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 羽田	10:45-11:15 SP 酒田		10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 横尾		
								11:15-12:05 ◎ヒラLower+ 永井																10:50-11:20 SP 室山	
	11:55-12:25 SP 酒田		12:05-12:35 SP 室山	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 辻野	11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 永井	11:45-12:35 ◎ヒラB+ 横尾	12:10-12:40 SP 酒田				12:00-12:30 SP 横尾	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 辻野	11:50-12:20 SP 室山				11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 永井	11:50-12:20 SP 室山		12:05-12:35 SP 横尾	11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 永井	11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 横尾			
								12:35-13:05 ◎ヒラChestSR 榎本																11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 永井	
	12:55-13:40 Power Basic 辻野		13:05-13:55 ◎ヒラLower+ 永井	13:10-13:55 Power Basic 辻野	13:05-13:55 ◎ヒラUpper+ 永井	13:05-13:35 ◎ヒラChestSR 榎本	13:10-14:00 ◎ヒラB+ 酒田				13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 永井	13:10-13:40 SP 横尾	12:50-13:35 Strong Hip&Legs 室山				13:05-13:35 ◎ヒラCore 酒田	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 永井		13:05-13:55 ◎ヒラLower+ 辻野		13:00-13:50 ◎ヒラB+ 辻野		13:10-13:40 ◎ヒラPwr Back&Body 室山	
								13:35-14:20 Power Basic 辻野																	
	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 辻野	定休日							定休日		14:20-14:50 ◎ヒラPwr Back&Body 室山			臨時休業	臨時休業	定休日							14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 辻野	定休日	
	15:30-16:00 ◎ヒラChestSR 榎本																								
	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 辻野																								
	17:50-18:20 SP 榎本		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 辻野	17:40-18:10 ◎ヒラControlF 室山	17:25-18:15 ◎ヒラLower+ 永井	17:25-17:55 SP 横尾	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 永井				17:40-18:25 Power Basic 横尾		17:40-18:30 ◎ヒラB+ 酒田				17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 酒田	17:45-18:15 SP 酒田	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 室山		17:30-18:00 SP 横尾		17:40-18:25 Strong Back&Arms 横尾	17:45-18:15 ◎ヒラControlF 室山	

[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ChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50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	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(土) 11:55-12:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
1(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
3(月) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
3(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
4(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
4(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
5(水) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
6(木) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
6(木) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
7(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
7(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
8(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	榎本汐緒音
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
10(月) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
11(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
11(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
12(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
12(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
13(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
13(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
17(月) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
17(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
18(火) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
19(水) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
19(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
20(木) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
20(木) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
21(金) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
21(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
22(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
22(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
25(火) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
27(木) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	石橋麗
27(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	酒田麻友
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
28(金) 11:45-12:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	室山紗耶
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
29(土) 17:55-18:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず
31(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	横尾すず

