

※2026年08月02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02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。

[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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	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	Ex45CﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	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	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(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
1(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
3(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
4(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
4(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
5(水) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
6(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
6(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
7(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
7(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
8(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
8(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
10(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
10(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
11(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
11(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
12(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
12(水) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
13(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
17(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
18(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
18(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
19(水) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
19(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
20(木) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
21(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
22(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
24(月) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
24(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
25(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
26(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
26(水) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋
26(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
28(金) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
28(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
29(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
29(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	軽部ゆい
31(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川原井愛心
31(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北村恋

