

[illegible]

※2026年10月13日02:04 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]

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスンの名            |                        | 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 |
| 2.5 | Rin-Ballet        | Rin-Ballet             | 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 | Strong Hip&Legs   | Strong Hip&Legs        | 45分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms  | Strong Back&Arms       | 45分 |
| 3.5 | Ex45ﾋﾞﾗcore       | 【Extra45】Shape up Core | 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(木)   | 11:50-12:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 1(木)   | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 2(金)   | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 2(金)   | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 3(土)   | 08:00-08:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 3(土)   | 16:00-16:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 末竹さくら      |
| 5(月)   | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 5(月)   | 18:50-19:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 6(火)   | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 7(水)   | 13:10-13:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 7(水)   | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 8(木)   | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 末竹さくら      |
| 8(木)   | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 9(金)   | 13:10-13:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 9(金)   | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 10(土)  | 08:00-08:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 末竹さくら      |
| 10(土)  | 17:30-18:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 12(月)  | 10:20-10:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 12(月)  | 13:50-14:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 末竹さくら      |
| 13(火)  | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 13(火)  | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 14(水)  | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 14(水)  | 17:40-18:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 15(木)  | 13:00-13:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 15(木)  | 18:50-19:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 16(金)  | 12:00-12:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 16(金)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 17(土)  | 09:20-09:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 17(土)  | 15:20-15:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 19(月)  | 13:00-13:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 19(月)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 20(火)  | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 20(火)  | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 21(水)  | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 末竹さくら      |
| 21(水)  | 21:00-21:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 23(金)  | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 末竹さくら      |
| 23(金)  | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 24(土)  | 11:40-12:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 24(土)  | 17:20-17:50 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 26(月)  | 09:30-10:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 山田芽映       |
| 26(月)  | 18:50-19:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 27(火)  | 10:50-11:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 28(水)  | 12:10-12:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 28(水)  | 17:40-18:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 29(木)  | 12:50-13:20 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 金田愛里       |
| 29(木)  | 18:40-19:10 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 30(金)  | 13:10-13:40 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 30(金)  | 20:00-20:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 高見友梨       |
| 31(土)  | 08:00-08:30 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |
| 31(土)  | 13:30-14:00 | 3 Rintosull MIX Halloween 2026 | 小林怜穂暢      |

