

※2026年08月29日02:02 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29日02:02 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	◎ﾋﾞﾗﾞLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗﾞChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗﾞBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗﾞPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45④RefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗﾞControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗﾞ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) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
1(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
3(月) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
3(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
4(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
4(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
4(火) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
5(水) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
5(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
6(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
6(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
7(金) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
8(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
8(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
10(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
10(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田悠
10(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
11(火) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田悠
11(火) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
11(火) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
12(水) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
13(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
17(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
17(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
18(火) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
18(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
19(水) 20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
20(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
21(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
21(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
21(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
21(金) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
24(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤優菜
25(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	関口有花
27(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
27(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
28(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣
28(金) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	難波椿音
29(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
29(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
31(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	富岡美帆
31(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山口芽衣

