

※2026年07月15日02:15 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	
	08:30-09:00 ◎ヒラRefBody 守屋							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 井澤			08:30-09:20 ◎ヒラH&L+ 多田											08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 井澤			
	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 守屋		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 多田	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 井澤	09:30-10:15 Ex45℃ラRefCore 山本	09:30-10:00 SP 大森	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 市川	09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 井澤		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 市川	09:50-10:20 SP 大森	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 守屋	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 大森				09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 多田	09:30-10:20 ◎ヒラA+ 大森	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 井澤	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 多田	09:30-10:00 SP 大森	09:50-10:20 SP 大森	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 市川		
	10:50-11:20 SP 大森				10:40-11:10 Rin-Ballet 山本	10:30-11:00 ◎ヒラTotalBody 大森	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 石岡	11:30-11:40 SP 大森		10:50-11:20 SP 市川	10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 多田	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 多田	10:50-11:20 SP 大森				10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 市川	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 石岡	10:50-11:20 SP 山本	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 多田	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 多田	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 大森	10:50-11:20 ◎ヒラBackStyle 大森		
	11:50-12:40 ◎ヒラA+ 大森		12:10-12:40 SP 市川	12:10-13:00 ◎ヒラB+ 石岡	11:40-12:10 SP 市川	11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 守屋	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 石岡	12:10-13:00 ◎ヒラA+ 大森		11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 守屋	12:10-13:00 ◎ヒラJumpM 山本	12:10-12:40 SP 山本	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 守屋				12:10-12:40 SP 市川	12:10-13:00 ◎ヒラB+ 石岡	Boost Upper&Lower 守屋	11:50-12:35 SP 山本	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 多田	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 井澤	11:50-12:20 SP 市川		
	13:10-13:40 Rin-Ballet 山本		13:10-13:40 ◎ヒラRefCore 市川	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 守屋		12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 井澤	13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 市川	13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 市川		13:10-13:40 SP 山本	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 多田	13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 守屋	13:10-13:40 Cardo Reform Blast 山本				13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 市川	13:30-14:00 SP 大森	13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 守屋	12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 井澤	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 守屋	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 守屋	14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 多田		
	14:10-14:55 Ex45℃ラRefCore 山本	定休日		14:30-15:00 SP 大森		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 井澤	14:30-15:00 SP 大森	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 多田	定休日		14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 井澤			臨時休業	臨時休業	定休日			14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 井澤			14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 守屋			
	15:30-16:00 SP 山本											15:50-16:35 Power Basic 市川											15:50-16:20 Cardo Reform Blast 山本		
	16:30-17:15 Strong Back&Arms 守屋		16:20-16:50 SP 市川					17:10-17:40 SP 市川			17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 井澤	17:00-17:30 SP 市川	17:20-18:05 Strong Back&Arms 守屋				16:40-17:10 SP 市川	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 井澤		16:30-17:00 ◎ヒラRefBody 多田	16:20-16:50 SP 大森	16:50-17:35 Strong Hip&Legs 守屋	17:00-17:30 ◎ヒラStretchC 山本		
	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 守屋		17:20-18:05 Boost Upper&Lower 多田	17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 多田		17:40-18:25 Ex45℃ラRefCore 山本	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 多田	18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 多田			18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 守屋	18:00-18:50 ◎ヒラA+ 大森	18:00-18:30 SP 市川				17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 井澤	17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 守屋	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 多田	17:20-18:05 Boost Upper&Lower 多田	18:00-18:30 SP 山本		18:00-18:30 SP 大森		
			18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 井澤	18:40-19:10 SP 大森	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 石岡	19:00-19:30 SP 山本	19:20-19:50 ◎ヒラRefBody 多田			19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 守屋		18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 守屋	19:00-19:30 ◎ヒラRefBody 多田				19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 井澤	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 井澤		18:50-19:35 Boost Upper&Lower 井澤	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 守屋		19:00-19:45 Boost Upper&Lower 守屋		
			20:00-20:30 SP 市川	19:40-20:30 ◎ヒラA+ 大森	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 多田	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 井澤	20:20-20:50 ◎ヒラControlF 大森			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 井澤		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 多田	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 井澤				20:20-20:50 ◎ヒラRefBody 守屋	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 守屋	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 守屋	20:00-20:30 SP 山本	20:00-20:30 ◎ヒラControlF 大森		20:20-20:50 Rin-Ballet 山本		
			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 井澤	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 井澤	21:00-21:50 ◎ヒラA+ 多田	21:20-21:50 ◎ヒラHipLine 大森	21:20-21:50 SP 大森					21:00-21:45 Boost Upper&Lower 多田	21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 市川				21:20-21:50 SP 大森	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 守屋	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 守屋	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 井澤	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 守屋		21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 多田		

[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	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗﾗ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	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

レッスンドay	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
1(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
3(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
3(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
3(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
4(火)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
4(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
5(水)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
6(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
6(木)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
7(金)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
7(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
8(土)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
8(土)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
10(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
10(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
11(火)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
11(火)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
12(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
13(木)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
13(木)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
17(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
17(月)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
17(月)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
18(火)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
19(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
20(木)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
20(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
21(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
21(金)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
22(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
22(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
24(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
24(月)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
25(火)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
25(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
27(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
27(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	山本里沙
27(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
28(金)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
28(金)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
28(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美
29(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
29(土)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
31(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	市川和花
31(月)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	大森菜々美

