

※2026年07月22日02:08 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07月22日02:08 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																										
昼	09:00-09:50 ◎ヒップUpper+ 佐藤		09:00-09:30 SP 岸					09:00-09:50 ◎ヒップB&A+ 大野			09:00-09:30 Cardio Reform Blast 河野		09:30-10:00 ◎ヒップHipLine 岸				09:30-10:00 Cardio Reform Blast 河野	09:30-10:20 ◎ヒップH&L+ 佐藤	09:30-10:00 SP 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 大野	09:30-10:20 ◎ヒップH&L+ 長倉		09:00-09:50 ◎ヒップLower+ 長倉		09:00-09:45 Power Waist Shape 長倉	
				09:30-10:20 ◎ヒップA+ 大野	09:30-10:15 Ex45℃リフCore 河野	09:30-10:00 SP 河野	09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 岸			09:30-10:00 SP 河野		09:30-10:20 ◎ヒップB&A+ 矢口														
			10:00-10:50 ◎ヒップUpper+ 岸								10:00-10:45 Boost Upper&Lower 佐藤															10:15-10:45 SP 大野
						10:30-11:00 ◎ヒップBackStyle 岸		10:25-11:15 ◎ヒップLower+ 矢口			10:30-11:20 ◎ヒップJumpM 佐藤		10:30-11:00 SP 岸				10:30-11:00 ◎ヒップHipLine 齊藤		10:30-11:20 SP 佐藤	10:30-11:20 ◎ヒップJumpM 佐藤	10:40-11:10 Cardio Reform Blast 河野	10:50-11:40 ◎ヒップUpper+ 長倉	10:20-11:10 ◎ヒップWaist+ 大野			
				10:50-11:40 ◎ヒップB&A+ 山谷	10:45-11:35 ◎ヒップLower+ 佐藤		10:50-11:20 ◎ヒップRefCore 矢口				11:20-12:10 ◎ヒップH&L+ 佐藤		11:30-12:20 ◎ヒップUpper+ 矢口				●11:30-12:20 ◎ヒップUpper+ 山谷					11:40-12:30 ◎ヒップUpper+ 大野			11:20-12:10 ◎ヒップLower+ 大野	
			11:20-12:05 Boost Upper&Lower 山谷			11:30-12:15 Boost Upper&Lower 佐藤		11:50-12:20 SP 河野			11:50-12:40 ◎ヒップUpper+ 大野		12:10-13:00 ◎ヒップWaist+ 山谷					11:50-12:35 Boost Upper&Lower 長倉			12:10-12:40 SP 佐藤				12:40-13:30 ◎ヒップB&A+ 長倉	
			12:35-13:05 SP 佐藤	12:10-13:00 ◎ヒップLower+ 山谷				12:50-13:40 ◎ヒップB+ 大野			12:40-13:10 SP 河野		12:50-13:40 ◎ヒップLower+ 矢口					12:50-13:35 Strong Back&Arms 山谷	13:10-13:40 SP 大野	13:05-13:55 ◎ヒップUpper+ 長倉		13:10-13:55 Power Basic 佐藤				
					13:05-13:50 Ex45℃リフCore 河野		13:10-13:40 ◎ヒップHipLine 岸				13:10-14:00 ◎ヒップH&L+ 大野		13:30-14:00 SP 岸													
			13:35-14:05 ◎ヒップRefBody 大野	13:30-14:00 SP 岸				14:10-14:40 Cardio Reform Blast 河野				13:50-14:40 ◎ヒップLower+ 山谷		14:10-14:40 SP 佐藤								14:00-14:30 ◎ヒップChestSR 河野				
			15:00-15:30 SP 岸					15:10-16:00 ◎ヒップWaist+ 山谷				15:10-16:00 ◎ヒップWaist+ 山谷											15:00-15:45 Boost Upper&Lower 長倉			
夜	16:00-16:30 ◎ヒップHipLine 齊藤							16:30-17:00 SP 岸			16:30-17:20 ◎ヒップB+ 矢口											16:15-16:45 ◎ヒップRefBody 長倉				
夜	17:00-17:45 Ex45℃リフCore 河野						17:00-17:50 ◎ヒップB+ 佐藤	17:30-18:00 ◎ヒップHipLine 岸			17:30-18:00 SP 佐藤		17:30-18:00 SP 岸					17:20-18:10 ◎ヒップUpper+ 長倉		17:50-18:20 ◎ヒップBackStyle 岸		17:30-18:15 Strong Back&Arms 大野		17:15-17:45 SP 河野		17:20-18:10 ◎ヒップLower+ 長倉
				17:40-18:30 ◎ヒップUpper+ 矢口	17:40-18:30 ◎ヒップA+ 大野	18:20-18:50 SP 岸	18:20-19:05 Power Waist Shape 矢口	18:30-19:20 ◎ヒップUpper+ 山谷		18:30-19:20 ◎ヒップUpper+ 矢口		18:50-19:40 ◎ヒップLower+ 矢口	18:30-19:15 Power Basic 矢口	19:10-20:00 ◎ヒップJumpM 佐藤				18:40-19:10 ◎ヒップBackStyle 岸	18:50-19:20 SP 岸	18:40-19:10 SP 河野	18:45-19:35 ◎ヒップLower+ 大野		18:15-19:05 ◎ヒップA+ 大野	18:45-19:30 Power Basic 山谷		
				19:00-19:45 Power Basic 矢口	19:00-19:30 SP 佐藤	19:20-20:10 ◎ヒップLower+ 山谷																				
					20:00-20:30 ◎ヒップRefCore 矢口		19:40-20:30 ◎ヒップUpper+ 山谷															20:05-20:35 SP 河野				20:00-20:30 SP 大野
				20:15-21:05 ◎ヒップLower+ 岸																						
						20:40-21:30 ◎ヒップB+ 大野	21:00-21:30 SP 佐藤																			
				21:25-21:55 SP 岸	21:00-21:50 ◎ヒップB&A+ 矢口																					
夜																										
夜																										
夜																										
夜																										

[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	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗ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	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
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) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
1(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
3(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
3(月) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
4(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
4(火) 21:25-21:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
5(水) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
5(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
6(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
7(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
8(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
8(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
10(月) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
11(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
11(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
12(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
12(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
13(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
13(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
18(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
18(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野みる
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
19(水) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
20(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
20(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
21(金) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
22(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
22(土) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
24(月) 10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野みる
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野みる
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
25(火) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
27(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
27(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
27(木) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	岸瑛里奈
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野みる
28(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
29(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花
29(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	河野千春
31(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大野みる
31(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐藤心花

