

※2026年07月15日02:07 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
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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗｲﾌ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) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
1(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
3(月) 20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
4(火) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
4(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
6(木) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
6(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
7(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
7(金) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
8(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
8(土) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
10(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
10(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
11(火) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
12(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
12(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
13(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
13(木) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
17(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
17(月) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
18(火) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
18(火) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
19(水) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
20(木) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	土屋奈月
21(金) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
22(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
22(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
24(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
25(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
26(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
26(水) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
27(木) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
27(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
28(金) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜
29(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
29(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	片平礼香
31(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	岩佐香純
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	八木陽菜

