

※2026年10月11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。

※2026年10月11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]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭ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	◎ﾋﾞｭ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) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
1(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
2(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
3(土) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
3(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
5(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
5(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢口そら
6(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
6(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢口そら
7(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
7(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
8(木) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田有紗
9(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
9(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
10(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
10(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢口そら
12(月) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢口そら
13(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢口そら
13(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
14(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
14(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
15(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
16(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
17(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
17(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
19(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田有紗
20(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武田有紗
22(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
22(木) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
24(土) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
24(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小野寺新菜
26(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
26(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
27(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
27(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
28(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
28(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
29(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
29(木) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
30(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
30(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
31(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
31(土) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈

