

※2026年08月23日02:05 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																																																																																																																									
08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 森本		09:10-09:40 ◎ヒラPerBackBody 森本		09:30-10:15 Ex45ヒラRefBody 鈴木友都		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 馴松		09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 鈴木友都		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 鈴木南美		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 鈴木南美		09:10-10:00 ◎ヒラWaist+ 鈴木南美		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 馴松		09:20-09:50 SP 森本		09:30-10:00 SP 今泉		09:30-10:20 ◎ヒラA+ 森本		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 今泉		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 馴松		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 鈴木友都		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 鈴木友都		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 鈴木南美		09:20-09:50 SP 馴松		09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 鈴木南美																																																																																																																																			
																																						10:10-10:40 ◎ヒラStretchC 馴松		10:20-10:50 ◎ヒラChestSR 鈴木友都		10:20-11:05 Power Waist Shape 森本		10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 今泉		10:50-11:20 SP 森本		10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 今泉		10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 馴松		10:50-11:20 SP 鈴木友都		10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木友都		10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 鈴木南美		10:20-11:05 Power Waist Shape 今泉		10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木南美																																																																																																											
																																																														11:10-11:40 SP 馴松		11:35-12:05 ◎ヒラStretchC 馴松		11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 馴松		11:50-12:20 ◎ヒラStretchC 森本		11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 森本		11:50-12:20 SP 馴松		11:50-12:20 SP 森本		11:50-12:35 Power Basic 森本		12:10-12:40 SP 馴松		12:50-13:20 ◎ヒラRefBody 馴松		12:50-13:40 ◎ヒラRefCore 今泉		13:10-13:40 ◎ヒラControlF 今泉																																																																																			
																																																																																						12:10-13:00 ◎ヒラB+ 今泉		12:50-13:35 ◎ヒラLower+ 鈴木南美		13:05-13:35 SP 馴松		13:10-13:40 ◎ヒラPerBackBody 森本		13:30-14:00 ◎ヒラBackStyle 今泉		13:50-14:20 ◎ヒラStretchC 今泉		14:10-14:40 ◎ヒラRefBody 森本		14:25-15:15 ◎ヒラJumpM 鈴木友都		14:50-15:20 SP 馴松		15:50-16:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木南美																																																															
																																																																																																										13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 今泉		14:10-14:40 ◎ヒラControllF 森本		14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 馴松		14:10-14:40 ◎ヒラCore 今泉		14:40-15:30 ◎ヒラUpper+ 今泉		16:00-16:30 ◎ヒラTotalBody 森本		17:00-17:30 SP 森本		17:40-18:10 SP 今泉		18:40-19:25 Ex45ヒラRefBody 鈴木友都		19:55-20:45 ◎ヒラUpper+ 鈴木南美		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																									
																																																																																																																																14:50-15:20 ◎ヒラBackStyle 今泉		15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 森本		17:00-17:30 SP 馴松		17:40-18:10 SP 今泉		18:40-19:25 Ex45ヒラRefBody 鈴木友都		19:55-20:45 ◎ヒラUpper+ 鈴木南美		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																											
																																																																																																																																														15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 森本		17:00-17:30 SP 馴松		17:40-18:10 SP 今泉		18:40-19:25 Ex45ヒラRefBody 鈴木友都		19:55-20:45 ◎ヒラUpper+ 鈴木南美		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美															
																																																																																																																																																										17:40-18:10 SP 今泉		18:40-19:25 Ex45ヒラRefBody 鈴木友都		19:55-20:45 ◎ヒラUpper+ 鈴木南美		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美							
																																																																																																																																																																		18:40-19:25 Ex45ヒラRefBody 鈴木友都		19:55-20:45 ◎ヒラUpper+ 鈴木南美		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美	
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																					
				21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																			
						21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																	
								21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																															
										21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																													
												21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																											
														21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																									
																21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																							
																		21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																					
21:15-21:45 ◎ヒラRefCore 鈴木南美																																																																																																																																																																							
		21																																																																																																																																																																					

[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RefCore	Refresh Core	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ﾗﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	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
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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
1(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
3(月) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
3(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
4(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
4(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
5(水) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
5(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
6(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
7(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
8(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
8(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
10(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
10(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
11(火) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
11(火) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
12(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
12(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
13(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
13(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
17(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
17(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
19(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
20(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
21(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
22(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
22(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
25(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
27(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
27(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか
28(金) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
29(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	森本愛奈
29(土) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木友都
31(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今泉優里香
31(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	馴松さやか

