

※2026年08月05日02:02 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
																									
	08:00-08:50 ◎ヒュLower+ 森脇							08:00-08:30 SP 中島			08:00-08:50 ◎ヒュLower+ 森脇											08:00-08:30 SP 中島			
						</																			

[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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50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	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	◎ﾋﾞﾗCore Shape up Core	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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
1(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
1(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
3(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
4(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
4(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
6(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
6(木) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
8(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
8(土) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
8(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
10(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
10(月) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
10(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
12(水) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
12(水) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
12(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
13(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
13(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
13(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
17(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
17(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
17(月) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
21(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
21(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
21(金) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
22(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
22(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
22(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
24(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
24(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	泉姫花
25(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
25(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大倉真帆
28(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
28(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
28(金) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
31(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
31(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花
31(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中島沙也花

