

※2026年10月23日02:03 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23日02:03 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	レッスンの名		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
2.5	Ex45ﾋﾞｭTotalBody	[Extra45]Total Body	45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
3.5	Ex45ﾋﾞｭCore	[Extra45]Shape up Core	45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) 12:50-13:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
1(木) 17:40-18:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
2(金) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
2(金) 21:10-21:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
3(土) 14:30-15:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	米澤亜美
5(月) 14:30-15:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
6(火) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
6(火) 17:30-18:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
7(水) 14:10-14:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
8(木) 14:10-14:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
8(木) 19:55-20:25	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
9(金) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
9(金) 17:30-18:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
10(土) 13:05-13:35	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
10(土) 16:45-17:15	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
12(月) 10:30-11:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
12(月) 14:10-14:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
13(火) 11:45-12:15	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
13(火) 17:40-18:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
14(水) 12:50-13:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
15(木) 20:00-20:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
16(金) 10:30-11:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
16(金) 21:30-22:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
17(土) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
19(月) 17:55-18:25	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
19(月) 20:15-20:45	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
20(火) 12:45-13:15	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
22(木) 10:30-11:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
22(木) 14:10-14:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
23(金) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
23(金) 17:30-18:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
24(土) 13:10-13:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	川崎桃
26(月) 11:30-12:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
26(月) 17:45-18:15	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
27(火) 12:50-13:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
27(火) 21:30-22:00	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
28(水) 12:50-13:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
28(水) 18:20-18:50	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
29(木) 11:50-12:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
29(木) 18:40-19:10	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
30(金) 13:10-13:40	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
30(金) 19:50-20:20	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々
31(土) 14:05-14:35	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	島田葵子
31(土) 17:45-18:15	3	Rintosuli MIX Halloween 2026	松田寧々

