

※2026年07月25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]

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)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		
Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		定休日													定休日									

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ
				定休日		
		08:30-09:00 Rin-Ballet 三浦				
09:30-10:20 ◎ヒヲLower+ 大石		09:30-10:00 Cards Reform Blast 三浦				09:30-10:00 ◎ヒヲStretchC 北迫
10:50-11:40 ◎ヒヲWaist+ 大石		10:30-11:20 ◎ヒヲUpper+ 原田				10:30-11:15 Boost Upper&Lower 大石
12:10-12:40 SP 三浦		11:50-12:20 ◎ヒヲChestSR 北迫				11:50-12:40 ◎ヒヲLower+ 大石
		12:50-13:20 SP 松本				
13:10-14:00 ◎ヒヲB+ 松本						13:10-13:40 SP 北迫
		13:50-14:20 ◎ヒヲRefCore 松本				
		14:50-15:40 ◎ヒヲUpper+ 河野				
		16:10-17:00 ◎ヒヲLower+ 河野				
17:20-18:10 ◎ヒヲWaist+ 松本		17:30-18:00 SP 北迫			17:20-18:10 ◎ヒヲLower+ 原田	
18:40-19:10 SP 松本					18:40-19:10 ◎ヒヲRefCore 大石	
19:40-20:30 ◎ヒヲLower+ 河野					19:40-20:30 ◎ヒヲUpper+ 大石	
21:00-21:50 ◎ヒヲUpper+ 河野					21:00-21:30 SP 三浦	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore	Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
1(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
3(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
4(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
4(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
5(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
6(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
7(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
8(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
8(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
10(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
14(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
14(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
15(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
15(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
15(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
17(月) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
17(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
18(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
19(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
20(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
20(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
21(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
22(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
24(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
24(月) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
25(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
25(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
26(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
26(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
27(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
27(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
29(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松本梨愛
29(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	北迫美咲
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三浦愛都

