

※2026年07月24日02:08 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	
	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 西川		10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 室山	10:30-11:00 SP 山根	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 宮村	10:30-11:15 Strong Back&Arms 谷口	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 森本	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 谷口		10:30-11:00 SP 小割	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 平田	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 平田	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 平田				10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 西川	10:30-11:00 SP 小割	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 室山	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 谷口	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 小割	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 平田		10:30-11:00 ◎ヒラControlF 森本	
	11:40-12:10 SP 山根		11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 数木	11:20-12:05 Power Basic 数木	11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 小割	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 室山	11:40-12:10 ◎ヒラBackStyle 西川	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 谷口		11:30-12:00 Cardio Reform Blast 山根	11:40-12:10 SP 平田	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 平田	11:50-12:20 SP 谷口				11:40-12:10 西川	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 室山		11:20-12:10 ◎ヒラA+ 谷口	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 谷口	11:40-12:10 ◎ヒラStretchC 山根		11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 室山	
	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 数木		12:30-13:15 Ex45℃ヒラRefCore 小玉	12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 西川	12:30-13:20 ◎ヒラB+ 谷口	13:00-13:30 ◎ヒラPerBackBody 谷口	12:30-13:00 SP 平田	12:50-13:20 SP 小割		12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 山根	12:40-13:30 ◎ヒラJumpM 数木	12:50-13:20 SP 西川	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 数木				12:30-13:15 Power Basic 小割	12:30-13:20 ◎ヒラJumpM 平田		12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 西川	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 山根	12:30-13:00 ◎ヒラControlF 谷口		12:50-13:20 SP 西川	
	13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 室山		13:40-14:10 ◎ヒラPerBackBody 谷口	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 室山	13:40-14:10 SP 西川	14:00-14:30 SP 山根	13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 室山	13:40-14:10 ◎ヒラStretchC 山根		13:50-14:35 Strong Back&Arms 谷口	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 室山	13:40-14:10 ◎ヒラBackStyle 西川					13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 谷口	13:40-14:10 ◎ヒラUpper+ 小割	14:00-14:30 SP 谷口	13:40-14:25 Power Waist Shape 数木		13:20-13:50 SP 平田	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 小玉		13:50-14:35 Boost Upper&Lower 数木
	14:50-15:20 ◎ヒラBackStyle 小割		14:30-15:15 Ex45℃ヒラRefCore 小玉	14:30-15:00 ◎ヒラHipLine 小割	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 山根	15:00-15:50 ◎ヒラA+ 谷口	14:30-15:00 ◎ヒラCore 平田	14:50-15:15 Boost Upper&Lower 平田				14:40-15:25 Power Waist Shape 小割					14:30-15:00 Cardio Reform Blast 平田		14:50-15:20 SP 西川						
	15:40-16:10 SP 西川							15:40-16:10 SP 平田			15:10-15:40 ◎ヒラTotalBody 山根	15:00-15:30 SP 平田	15:40-16:20 ◎ヒラChestSR 宮村												
	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 小割		16:30-17:20 ◎ヒラA+ 谷口	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 室山	16:50-17:20 SP 谷口		16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 室山	16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 山根			16:40-17:25 Strong Hip&Legs 数木						16:50-17:20 ◎ヒラHipLine 小割	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 室山	16:30-17:15 Strong Back&Arms 西川			16:50-17:20 SP 平田	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 室山		16:50-17:20 SP 宮村
	17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 数木		17:40-18:10 ◎ヒラUpper+ 数木	17:40-18:10 ◎ヒラTotalBody 山根	17:40-18:25 Strong Hip&Legs 山根	17:40-18:30 ◎ヒラB+ 山根	17:40-18:10 SP 数木	17:40-18:10 ◎ヒラControlF 谷口		17:40-18:10 ◎ヒラControlF 西川	17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 室山	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 平田	17:40-18:30 ◎ヒラJumpM 平田				17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 室山	17:40-18:10 SP 山根	17:40-18:30 ◎ヒラA+ 谷口			17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 谷口	17:40-18:30 ◎ヒラStretchC 山根		17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 室山
	18:30-19:00 Cardio Reform Blast 山根									18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 室山	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 室山	18:50-19:20 ◎ヒラChestSR 宮村	18:50-19:20 Cardio Reform Blast 山根				18:30-19:00 ◎ヒラCore 平田	18:30-19:00 SP 数木	18:50-19:20 ◎ヒラControlF 谷口	18:50-19:20 ◎ヒラLower+ 室山	18:50-19:20 Cardio Reform Blast 山根	18:30-19:00 SP 谷口		18:50-19:20 ◎ヒラBackStyle 西川	
	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 室山									19:40-20:10 SP 谷口	19:40-20:10 ◎ヒラUpper+ 室山	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 室山	19:40-20:10 ◎ヒラUpper+ 宮村				19:20-20:05 Boost Upper&Lower 山根	19:20-20:05 ◎ヒラA+ 谷口	19:40-20:10 SP 小割	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 数木	19:40-20:10 Cardio Reform Blast 山根	19:20-20:05 Power Basic 小玉		19:40-20:10 ◎ヒラStretchC 数木	
										20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 数木		20:50-21:20 ◎ヒラHipLine 小割	20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 宮村				20:50-21:20 ◎ヒラPerBackBody 谷口	20:30-21:20 ◎ヒラB&A+ 山根	20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 小割	20:50-21:20 SP 数木	20:30-21:15 Strong Hip&Legs 西川		20:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 西川		

[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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
1(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
3(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
4(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
4(火) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
5(水) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
5(水) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
6(木) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
6(木) 20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
7(金) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
7(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	葦木みゆ
8(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
8(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
10(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
10(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
11(火) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
11(火) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
12(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
13(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
13(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	葦木みゆ
17(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
17(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	葦木みゆ
18(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
18(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
19(水) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
19(水) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
20(木) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
20(木) 20:50-21:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	葦木みゆ
21(金) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
21(金) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
22(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
22(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
24(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
24(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮村明香莉
25(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
25(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西川真理
26(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
26(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	谷口奈々美
27(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小玉紗良
27(木) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山根美桜
28(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
29(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	葦木みゆ
29(土) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小割実虹
31(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平田衣絵
31(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小玉紗良

