

※2025年07月30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。

[illegible]

14日(木)		15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)	25日(月)		26日(火)		27日(水)				
Aスタジオ	Sスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ			
		臨時休業	臨時休業	定休日													定休日									

[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TotalBody	Total Body	30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
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭRefCore	Refresh Core	30分
3	SP	RintosulIMIX Summer2025	30分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	川瀬 榛子
1(金) 10:50-11:35	1	見学会(2.45)	熊野美琴
1(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
1(金) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	小西 楓
1(金) 18:10-18:55	1	見学会(2.45)	小西 楓
1(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小西 楓
1(金) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	酒井 琉衣
2(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	東田 沙耶
2(土) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	熊野美琴
2(土) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	熊野美琴
2(土) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	小西 楓
2(土) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	川瀬 榛子
2(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	小西 楓
4(月) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	小西 楓
4(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	東田 沙耶
4(月) 13:20-14:05	1	見学会(2.45)	小西 楓
4(月) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	熊野美琴
4(月) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
4(月) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	熊野美琴
5(火) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	川瀬 榛子
5(火) 12:10-12:55	1	見学会(2.45)	東田 沙耶
5(火) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
5(火) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	東田 沙耶
5(火) 17:40-18:25	1	見学会(2.45)	室山 紗耶
5(火) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	室山 紗耶
6(水) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	熊野美琴
6(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	熊野美琴
6(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	川瀬 榛子
6(水) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	酒井 琉衣
6(水) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	酒井 琉衣
6(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	東田 沙耶
6(水) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	酒井 琉衣
7(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
7(木) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	河崎 那奈
7(木) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	河崎 那奈
7(木) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	熊野美琴
7(木) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	川瀬 榛子
7(木) 17:50-18:35	1	見学会(2.45)	熊野美琴
7(木) 19:50-20:35	1	見学会(2.45)	河崎 那奈
8(金) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	酒井 琉衣
8(金) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
8(金) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	熊野美琴
8(金) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
8(金) 18:30-19:15	1	見学会(2.45)	河崎 那奈
8(金) 20:50-21:35	1	見学会(2.45)	河崎 那奈
9(土) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	室山 紗耶
9(土) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	東田 沙耶
9(土) 12:30-13:15	1	見学会(2.45)	小西 楓
9(土) 13:50-14:35	1	見学会(2.45)	河崎 那奈
9(土) 16:30-17:15	1	見学会(2.45)	幾度 瑠月
11(月) 07:50-08:35	1	見学会(2.45)	川瀬 榛子

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(月)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	室山紗耶
11(月)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
11(月)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
11(月)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	室山紗耶
11(月)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
12(火)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
12(火)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	河崎那奈
12(火)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
12(火)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	河崎那奈
12(火)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
12(火)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	熊野美琴
12(火)	20:50-21:35	1	見学会(2.45)	小西楓
13(水)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	小西楓
13(水)	11:50-12:35	1	見学会(2.45)	河崎那奈
13(水)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	室山紗耶
13(水)	18:50-19:35	1	見学会(2.45)	河崎那奈
13(水)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	熊野美琴
14(木)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
14(木)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	河崎那奈
14(木)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
14(木)	14:30-15:15	1	見学会(2.45)	小西楓
14(木)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	東田沙耶
14(木)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	河崎那奈
14(木)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	河崎那奈
14(木)	20:50-21:35	1	見学会(2.45)	熊野美琴
18(月)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	河崎那奈
18(月)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	室山紗耶
18(月)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
18(月)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
18(月)	16:20-17:05	1	見学会(2.45)	河崎那奈
18(月)	17:40-18:25	1	見学会(2.45)	室山紗耶
18(月)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
19(火)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	室山紗耶
19(火)	11:50-12:35	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
19(火)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	河崎那奈
19(火)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	室山紗耶
19(火)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
19(火)	18:50-19:35	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
19(火)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	河崎那奈
20(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	熊野美琴
20(水)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	東田沙耶
20(水)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	熊野美琴
20(水)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	小西楓
20(水)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	東田沙耶
20(水)	19:50-20:35	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
21(木)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	河崎那奈
21(木)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	河崎那奈
21(木)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	室山紗耶
21(木)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	小西楓
21(木)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	熊野美琴
21(木)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	小西楓

	レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
21(木)	20:50-21:35	1	見学会(2.45)	小西楓
22(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	河崎那奈
22(金)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	東田沙耶
22(金)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
22(金)	15:50-16:35	1	見学会(2.45)	河崎那奈
22(金)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	室山紗耶
22(金)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	東田沙耶
23(土)	08:00-08:45	1	見学会(2.45)	河崎那奈
23(土)	10:10-10:55	1	見学会(2.45)	河崎那奈
23(土)	11:30-12:15	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
23(土)	13:50-14:35	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
23(土)	15:10-15:55	1	見学会(2.45)	河崎那奈
23(土)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	河崎那奈
25(月)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
25(月)	11:50-12:35	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
25(月)	13:10-13:55	1	見学会(2.45)	小西楓
25(月)	14:40-15:25	1	見学会(2.45)	熊野美琴
25(月)	18:10-18:55	1	見学会(2.45)	東田沙耶
25(月)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
25(月)	20:50-21:35	1	見学会(2.45)	東田沙耶
26(火)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	室山紗耶
26(火)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	小西楓
26(火)	12:00-12:45	1	見学会(2.45)	東田沙耶
26(火)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	小西楓
26(火)	19:30-20:15	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
26(火)	20:50-21:35	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
27(水)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	熊野美琴
27(水)	11:40-12:25	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
27(水)	14:00-14:45	1	見学会(2.45)	東田沙耶
27(水)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
27(水)	18:50-19:35	1	見学会(2.45)	川瀬棕子
27(水)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
28(木)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	小西楓
28(木)	11:50-12:35	1	見学会(2.45)	河崎那奈
28(木)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小西楓
28(木)	16:10-16:55	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
28(木)	17:30-18:15	1	見学会(2.45)	河崎那奈
28(木)	19:00-19:45	1	見学会(2.45)	熊野美琴
29(金)	09:20-10:05	1	見学会(2.45)	室山紗耶
29(金)	10:40-11:25	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
29(金)	13:00-13:45	1	見学会(2.45)	酒井琉衣
29(金)	14:20-15:05	1	見学会(2.45)	小西楓
29(金)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	河崎那奈
29(金)	18:50-19:35	1	見学会(2.45)	東田沙耶
29(金)	20:10-20:55	1	見学会(2.45)	東田沙耶
30(土)	07:50-08:35	1	見学会(2.45)	室山紗耶
30(土)	09:10-09:55	1	見学会(2.45)	幾度瑠月
30(土)	10:30-11:15	1	見学会(2.45)	熊野美琴
30(土)	12:50-13:35	1	見学会(2.45)	室山紗耶
30(土)	14:10-14:55	1	見学会(2.45)	東田沙耶
30(土)	16:30-17:15	1	見学会(2.45)	熊野美琴

