

※2026年07月28日02:09 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07月28日02:09 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(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) |       | 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 |  |  |  |
| 臨時休業   | 臨時休業   | 定休日    |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       | 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    |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       | 08:00-08:50<br>◎ヒップLower+<br>中島  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 09:30-10:15<br>Strong Back&Arms<br>勝井 |       | 09:20-10:10<br>◎ヒップB&A+<br>中島    |       |        |                                 | 09:30-10:00<br>SP<br>藤林            |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 10:45-11:15<br>SP<br>勝井               |       | 10:40-11:10<br>◎ヒップChestSR<br>藤林 |       |        |                                 | 10:30-11:00<br>◎ヒップTotalBody<br>藤林 |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 11:45-12:35<br>◎ヒップLower+<br>辻谷       |       | 11:40-12:10<br>SP<br>勝井          |       |        |                                 | 11:30-12:20<br>◎ヒップUpper+<br>中島    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 13:05-13:35<br>◎ヒップControlF<br>藤林     |       |                                  |       |        |                                 | 12:50-13:20<br>SP<br>勝井            |
|                                       |       | 13:20-14:10<br>◎ヒップH&L+<br>中島    |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       | 14:40-15:10<br>SP<br>勝井          |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       | 15:40-16:30<br>◎ヒップWaist+<br>藤林  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       | 17:00-17:50<br>◎ヒップUpper+<br>辻谷  |       |        | 17:00-17:50<br>◎ヒップUpper+<br>金田 |                                    |
| 17:25-18:10<br>Power Basic<br>辻谷      |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 18:40-19:10<br>SP<br>勝井               |       |                                  |       |        | 18:20-19:10<br>◎ヒップLower+<br>金田 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 19:40-20:30<br>◎ヒップLower+<br>金田       |       |                                  |       |        | 19:40-20:30<br>◎ヒップB+<br>勝井     |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
| 21:00-21:50<br>◎ヒップUpper+<br>金田       |       |                                  |       |        | 21:00-21:30<br>SP<br>勝井         |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |
|                                       |       |                                  |       |        |                                 |                                    |

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスンの名              |                       | 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 |
| 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   | Power Basic         | Power Basic           | 45分 |
| 3   | Ex45ﾗﾗ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 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

| レッスンの日時           | 強度 | レッスン名                     | 担当インストラクター |
|-------------------|----|---------------------------|------------|
| 1(土) 11:55-12:25  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 1(土) 14:40-15:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 3(月) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 3(月) 11:50-12:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 3(月) 17:40-18:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 4(火) 10:50-11:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 4(火) 18:40-19:10  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 井澤真帆       |
| 5(水) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 5(水) 21:00-21:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 6(木) 10:50-11:20  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 6(木) 20:00-20:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 7(金) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 7(金) 13:05-13:35  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 8(土) 08:00-08:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 8(土) 17:00-17:30  | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 10(月) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 11(火) 10:35-11:05 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 11(火) 15:15-15:45 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 11(火) 17:35-18:05 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 12(水) 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 井澤真帆       |
| 12(水) 18:50-19:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 13(木) 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 13(木) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 17(月) 10:50-11:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 17(月) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 18(火) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 18(火) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 19(水) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 19(水) 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 20(木) 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 21(金) 12:10-12:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 21(金) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 22(土) 09:00-09:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 22(土) 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 内野燭己       |
| 24(月) 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 24(月) 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 25(火) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 27(木) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 27(木) 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 28(金) 10:45-11:15 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 28(金) 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 29(土) 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 29(土) 14:40-15:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 31(月) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 藤林絢子       |
| 31(月) 12:50-13:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |
| 31(月) 21:00-21:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 勝井結梨子      |

