

※2026年09月16日02:06 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09月16日02:06 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(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)					
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		Aスタジオ							

[illegible]

【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TotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody Refresh Body	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｰChestSR 【Extra45】Chest Spine Release	45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HipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳
1(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
2(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤林絢子
2(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
3(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤林絢子
3(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
5(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤林絢子
5(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤林絢子
6(火) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤林絢子
6(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
7(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
7(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤林絢子
8(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳
8(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
9(金) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
9(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
10(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
10(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
12(月) 11:55-12:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
12(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
13(火) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳
13(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳
14(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
14(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
15(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
15(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
16(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
16(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
17(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
17(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
19(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
20(火) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
22(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
22(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
23(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堂本祐佳
23(金) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
24(土) 14:45-15:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
26(月) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳
26(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
27(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
27(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳
28(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
29(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
29(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	勝井結梨子
30(金) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石原由佳
31(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	横山瞭佳

