

※2026年07月15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。

[illegible]

[illegible]

【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HipLine	Make Hip Line	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RefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	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	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) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
1(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
3(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
3(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
4(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
4(火) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
5(水) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
5(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
6(木) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
6(木) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
7(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
7(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
8(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
8(土) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
10(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
11(火) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
11(火) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
12(水) 13:55-14:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
12(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
13(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
13(木) 18:45-19:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
17(月) 10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
17(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
18(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
18(火) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
19(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
19(水) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
20(木) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
20(木) 20:05-20:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
21(金) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
21(金) 19:05-19:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
22(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
22(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宣保知咲季
24(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
24(月) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
25(火) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
25(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
27(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
27(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
28(金) 10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
29(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花
29(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	栗原有奈
31(月) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中村春花
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川端優花

