

※2026年08月22日02:03 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08月22日02:03 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
																								
	08:00-08:30 ◎ヒラTotalBody 三宅							08:00-08:30 ◎ヒラRefBody 石井			08:00-08:30 Rin-Ballet 松本											08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 山崎		
	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 山崎		09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 三宅	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 石井	09:00-09:45 Ex45ヒラRefBody 松本	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 三宅	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 江上	09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 石井		09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 石井	09:00-09:30 SP 松本	09:00-09:50 ◎ヒラA+ 松本	09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 松本				09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 山崎	09:00-09:30 SP 石井	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 山崎	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 山崎	09:00-09:30 Rin-Ballet 三宅	09:20-09:50 SP 江上		09:00-09:30 ◎ヒラPerBackBody 江上
10:20-10:50 SP 三宅		10:00-10:50 ◎ヒラB+ 三宅	10:20-10:50 SP 石井	10:20-10:50 SP 松本	10:00-10:30 ◎ヒラHipLine 三宅	10:20-10:50 ◎ヒラPerBackBody 江上	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 松本		10:20-10:50 SP 石井	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 三宅	10:20-10:50 ◎ヒラHipLine 松本	10:00-10:30 SP 松本				10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 石井	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 石井	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 山崎	10:10-10:40 SP 石井	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 江上	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 三宅		10:00-10:30 ◎ヒラControlF 松本	
11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 江上		11:20-11:50 SP 石井	11:20-11:50 Rin-Ballet 江上	11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 山崎	11:00-11:30 SP 江上	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 三宅	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 松本		11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 三宅	11:20-11:50 Cardio Reform Blast 石井	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 三宅	11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 山崎				11:20-12:10 ◎ヒラJumpM 石井	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 山崎	11:40-12:10 SP 江上	11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 山崎	11:20-11:50 SP 三宅	11:40-12:10 ◎ヒラTotalBody 三宅		11:00-11:30 SP 松本	
			12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 石井	12:20-13:05 Power Basic 江上	12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 松本	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 山崎	12:20-12:50 SP 三宅	12:40-13:10 SP 石井		12:40-13:10 ◎ヒラPerBackBody 江上	12:20-12:50 ◎ヒラRefBody 石井	12:40-13:10 SP 石井	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 山崎				12:40-13:10 SP 石井	12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 山崎	12:40-13:10 Rin-Ballet 江上	12:30-13:00 Cardio Reform Blast 石井	12:20-12:50 ◎ヒラControlF 三宅	12:40-13:10 ◎ヒラPerBackBody 江上		12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 江上
				13:40-14:10 ◎ヒラStretchC 三宅			13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 山崎						13:40-14:10 ◎ヒラRefCore 石井				13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 江上		13:40-14:10 ◎ヒラStretchC 三宅					
	●14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 松本	定休日						14:30-15:00 Cardio Reform Blast 松本	定休日		14:20-14:50 ◎ヒラCore 松本				臨時休業	臨時休業	定休日					14:20-14:50 Rin-Ballet 江上	定休日	
	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 山崎			16:20-16:50 Cardio Reform Blast 石井	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 山崎	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 山崎	16:20-16:50 SP 江上		15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 三宅		15:20-15:50 ◎ヒラTotalBody 三宅	16:20-16:50 SP 江上	16:20-16:50 SP 三宅	16:20-16:50 ◎ヒラStretchC 松本			16:20-17:05 Strong Back&Arms 三宅	16:40-17:10 SP 江上	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 山崎	16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 山崎	16:20-16:50 ◎ヒラChestSR 三宅	16:40-17:10 SP 石井		16:20-17:10 ◎ヒラB&A+ 山崎
	16:50-17:20 ◎ヒラStretchC 松本		17:10-18:00 ◎ヒラUpper+ 山崎	17:20-17:50 ◎ヒラHipLine 江上	17:40-18:10 SP 石井	17:20-17:50 ◎ヒラHipLine 江上	17:20-17:50 ◎ヒラBackStyle 三宅		16:50-17:20 SP 松本		17:20-17:50 ◎ヒラControlF 三宅	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 江上	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 山崎	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 山崎			17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 三宅	17:40-18:10 ◎ヒラBackStyle 江上	17:20-17:50 SP 江上	17:20-18:10 ◎ヒラA+ 松本	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 江上	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 松本		17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 石井
17:50-18:20 SP 江上			18:30-19:00 SP 松本	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 江上		18:20-19:10 ◎ヒラB+ 石井	18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 山崎		18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 山崎	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 江上	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 山崎	18:40-19:30 ◎ヒラRefCore 石井				18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 江上	18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 三宅	18:20-19:05 Power Waist Shape 江上	18:40-19:10 SP 松本	18:40-19:25 Power Basic 松本	18:00-19:30 ◎ヒラControlF 松本		18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 石井	
18:50-19:35 Ex45ヒラRefBody 松本				19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 山崎	19:40-20:10 SP 三宅	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 石井	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 山崎	19:40-20:10 ◎ヒラCore 三宅		19:40-20:10 SP 江上		20:00-20:30 ◎ヒラPerBackBody 江上	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 山崎				20:00-20:30 SP 三宅	19:40-20:10 ◎ヒラCore 江上	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 三宅	19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 石井	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 石井		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 山崎	
			20:50-21:35 Ex45ヒラRefBody 松本	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 三宅	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 石井	21:00-21:30 SP 石井	20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 山崎		20:40-21:30 ◎ヒラH&L+ 山崎			21:00-21:30 ◎ヒラCore 江上	21:00-21:30 SP 石井				21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 江上	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 三宅	21:00-21:30 ◎ヒラChestSR 三宅	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 松本	21:00-21:30 SP 松本		21:00-21:30 SP 石井	

[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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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ﾋﾞﾗRefBody	[Extra45]Refresh Body	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) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
1(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
3(月) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
3(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
4(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
4(火) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
5(水) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
5(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
6(木) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
7(金) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
7(金) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
8(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
8(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
10(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
10(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
11(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
11(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
12(水) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
12(水) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
13(木) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
13(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
17(月) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
18(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
18(火) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
19(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
19(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
20(木) 10:10-10:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
20(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
21(金) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
22(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
22(土) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
24(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
25(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松木晴実
27(木) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
27(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
28(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
28(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波
29(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三宅このみ
29(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
31(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	江上さくら
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	石井千波

