

※2026年07月20日02:05 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20日02:05 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) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
3(月) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
4(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
5(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
6(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
7(金) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
7(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
8(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
8(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
14(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
14(金) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
14(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
15(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
15(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
15(土) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
17(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
17(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
18(火) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
19(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
19(水) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
20(木) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
20(木) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
20(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
21(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
21(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
22(土) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
22(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
24(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
25(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南亜海
26(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
26(水) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
27(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
27(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
28(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
28(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川畑亜由美
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
29(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大橋由佳
31(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	米満梨湖
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	河南亜海

