

[illegible]

※2026年07月21日02:07 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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	45分
3	Ex45C+RefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
1(土)	20:30-21:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
3(月)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
3(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
4(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
4(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
5(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
5(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
6(木)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
6(木)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
7(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
7(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
8(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
8(土)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
10(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
11(火)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
11(火)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
12(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
12(水)	21:10-21:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
13(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
13(木)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
17(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
17(月)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
18(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
18(火)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
19(水)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
19(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
20(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
21(金)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
22(土)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
22(土)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
24(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
24(月)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
25(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
25(火)	19:00-19:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
26(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
26(水)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
27(木)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
27(木)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
27(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
28(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	中西はづき
28(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	長谷川七瀬
29(土)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	井上美優
29(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華
31(月)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	遠島綾華

