

※2026年10月09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。

[illegible]

[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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	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	Ex45ﾋﾞｰPerBackBody	[Extra45]Perfect Back Body	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
3.5	Ex45ﾋﾞｰControlF	[Extra45]Control Flow	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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(金)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
3(土)	09:40-10:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
3(土)	12:20-12:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
5(月)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
6(月)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
7(水)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
7(水)	21:30-22:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
8(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	柳町 朱莉
8(木)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
9(金)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
10(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
10(土)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
12(月)	11:10-11:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
12(月)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
13(火)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
13(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	柳町 朱莉
14(水)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
14(水)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
15(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
15(木)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
15(木)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
16(金)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
16(金)	17:00-17:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
17(土)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
17(土)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
19(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
19(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
19(月)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
20(火)	12:00-12:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
20(火)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
22(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
22(木)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
23(金)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
24(土)	09:50-10:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
26(月)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
26(月)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
27(火)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
27(火)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
28(水)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
28(水)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
29(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
29(木)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
29(木)	19:50-20:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	肥田 野菜々
30(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
30(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
30(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花
31(土)	08:30-09:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	橋本 怜有乃
31(土)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	竹前 穂乃花

