

※2025年11月27日02:04 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]

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)		25日(火)		26日(水)		27日(木)	
Aスタジオ	Sスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	—	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ
		定休日												定休日								
												</										

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分
4	◎ヒューA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:10-10:55	1	見学会(2.45)	本多 遥
1(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	岡田るり
3(月) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	小割実虹
3(月) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	岡田るり
5(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
5(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
6(木) 10:30-11:15	1	見学会(2.45)	小割実虹
6(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	本多 遥
6(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
7(金) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	小割実虹
7(金) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
8(土) 10:00-10:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
8(土) 12:20-13:05	1	見学会(2.45)	小割実虹
8(土) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	本多 遥
11(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
11(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	本多 遥
12(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	本多 遥
12(水) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
12(水) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
13(木) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	岡田るり
13(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
13(木) 17:10-17:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
14(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
14(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
15(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
15(土) 12:40-13:25	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
15(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	本多 遥
18(火) 12:50-13:35	1	見学会(2.45)	岡田るり
18(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
19(水) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	小割実虹
19(水) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
20(木) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	本多 遥
20(木) 16:10-16:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
21(金) 17:00-17:45	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
22(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	小割実虹
22(土) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
24(月) 09:00-09:45	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
24(月) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	岡田るり
24(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	本多 遥
25(火) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	岡田るり
25(火) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	本多 遥
26(水) 09:30-10:15	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
27(木) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
27(木) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
28(金) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	名倉玲奈
28(金) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	長嶋凜果
29(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	本多 遥
29(土) 14:40-15:25	1	見学会(2.45)	岡田るり

