

※2026年08月22日02:02 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02:02 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
08:00-08:45 Ex45tうRefCore 横山								08:00-08:50 ◎ヒうB+ 富田			08:00-08:50 ◎ヒうUpper+ 横木											08:00-08:50 ◎ヒうB+ 佐久間		
09:20-09:50 ◎ヒうRefCore 横山			09:00-09:50 ◎ヒうUpper+ 横木	09:00-09:30 Rin-Ballet 横山	09:00-09:30 ◎ヒうChestSR 青木	09:00-09:30 ◎ヒうPerBackBody 青木	09:00-09:30 SP 富田	09:20-10:10 ◎ヒうB&A+ 富田		09:00-09:50 ◎ヒうWaist+ 上野山	09:20-10:10 ◎ヒうH&L+ 横木		09:00-09:30 SP 富田				09:00-09:50 ◎ヒうH&L+ 横木	09:00-09:50 ◎ヒうB&A+ 富田	09:00-09:30 SP 上野山	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 横木	09:00-09:50 ◎ヒうUpper+ 横木	09:30-10:00 ◎ヒうRefCore 佐久間	09:00-09:50 ◎ヒうWaist+ 富田	
10:20-10:50 ◎ヒうBackStyle 平井				10:00-10:30 SP 横山	10:00-10:30 ◎ヒうControlF 青木	10:00-10:30 SP 青木	10:00-10:50 ◎ヒうB+ 上野山			10:10-10:40 SP 横山		10:00-10:50 ◎ヒうB+ 佐久間	10:00-10:30 ◎ヒうChestSR 青木				10:20-10:50 ◎ヒうBackStyle 青木	10:20-10:50 SP 富田	10:00-10:45 Boost Upper&Lower 上野山		10:20-11:10 ◎ヒうUpper+ 横木	10:20-11:10 ◎ヒうH&L+ 横木	10:40-11:30 ◎ヒうLower+ 上野山	
11:20-12:10 ◎ヒうLower+ 平井				11:00-11:50 ◎ヒうLower+ 横木	11:00-11:30 SP 青木	11:00-11:30 Rin-Ballet 青木				11:10-12:00 ◎ヒうB+ 上野山		11:20-12:10 ◎ヒうUpper+ 佐久間	11:00-11:30 Rin-Ballet 青木				11:20-11:50 ◎ヒうControlF 青木	11:30-12:15 Power Waist Shape 富田	11:20-11:50 SP 上野山		11:40-12:10 SP 横山	12:00-12:50 ◎ヒうB&A+ 上野山	11:20-12:10 ◎ヒうB+ 上野山	
12:40-13:25 Ex45tうRefCore 横山				12:00-12:50 ◎ヒうLower+ 佐久間	12:00-12:50 ◎ヒうUpper+ 佐久間		12:40-13:30 ◎ヒうB&A+ 上野山			12:30-13:20 ◎ヒうLower+ 上野山		12:40-13:30 ◎ヒうWaist+ 佐久間	12:00-12:50 ◎ヒうB+ 富田				12:20-12:50 ◎ヒうStretchQ 青木		12:30-13:20 ◎ヒうB&A+ 横木	13:00-13:30 SP 横山	12:40-13:30 ◎ヒうA+ 横山			
定休日				13:00-13:30 SP 富田		13:20-14:05 Boost Upper&Lower 佐久間			定休日			14:00-14:50 ◎ヒうB&A+ 横木		臨時休業	臨時休業	定休日		13:00-13:45 Strong Back&Arms 横木		13:00-13:30 SP 横山		13:40-14:10 SP 上野山	定休日	
15:20-15:50 ◎ヒうTotalBody 青木				15:00-15:30 SP 上野山				14:10-15:00 ◎ヒうB+ 上野山														14:40-15:10 ◎ヒうRefCore 佐久間		
16:30-17:00 ◎ヒうPerBackBody 青木					16:00-16:50 ◎ヒうUpper+ 佐久間		15:40-16:30 ◎ヒうUpper+ 横木	15:30-16:20 ◎ヒうLower+ 上野山			16:10-16:40 SP 上野山		16:50-17:20 ◎ヒうPerBackBody 青木					16:20-16:50 SP 青木	16:10-16:40 ◎ヒうRefCore 上野山	16:30-17:00 SP 横山	16:20-16:50 ◎ヒうRefCore 上野山			
17:30-18:00 ◎ヒうChestSR 青木					10分 17:20-18:10 ◎ヒうJumpM 横山	17:10-18:00 ◎ヒうH&L+ 横木	17:00-17:50 ◎ヒうH&L+ 横木	16:50-17:40 ◎ヒうB+ 佐久間		10分 17:20-18:10 ◎ヒうA+ 横山	17:10-17:40 Rin-Ballet 横山	17:00-17:50 ◎ヒうUpper+ 上野山						17:20-17:50 Strong Hip&Legs 横木	16:50-17:35 ◎ヒうUpper+ 横木	17:10-18:00 ◎ヒうRefCore 横木	●17:30-18:20 ◎ヒうB+ 上野山	17:20-18:10 ◎ヒうB&A+ 横木	17:00-17:50 ◎ヒうWaist+ 富田	
18:30-19:00 SP 青木				18:20-19:10 ◎ヒうLower+ 上野山	18:20-19:10 ◎ヒうLower+ 上野山	18:40-19:10 SP 富田	18:30-19:20 ◎ヒうUpper+ 横木	18:20-19:10 ◎ヒうWaist+ 佐久間		18:40-19:30 ◎ヒうB&A+ 富田	18:10-19:00 ◎ヒうWaist+ 上野山	18:20-18:50 SP 上野山	18:00-18:50 ◎ヒうLower+ 横木				18:20-19:10 ◎ヒうB+ 佐久間	18:10-19:00 ◎ヒうLower+ 横木	18:30-19:15 Strong Back&Arms 横木	18:40-19:30 ◎ヒうWaist+ 佐久間	18:40-19:10 SP 上野山	18:20-18:50 SP 上野山	18:20-19:10 ◎ヒうUpper+ 横井	
19:40-20:30 ◎ヒうB+ 上野山				19:40-20:30 ◎ヒうUpper+ 上野山	19:40-20:30 ◎ヒうB+ 富田	19:50-20:35 Ex45tうRefCore 横山	19:40-20:30 ◎ヒうB+ 佐久間				18:10-19:00 ◎ヒうWaist+ 上野山	18:20-18:50 SP 上野山	18:00-18:50 ◎ヒうLower+ 横木				18:20-19:10 ◎ヒうB+ 佐久間	18:10-19:00 ◎ヒうLower+ 横木	18:30-19:15 Strong Back&Arms 横木	18:40-19:30 ◎ヒうWaist+ 佐久間	18:40-19:10 SP 上野山	18:20-18:50 SP 上野山	18:20-19:10 ◎ヒうUpper+ 横井	
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 上野山				21:00-21:30 SP 富田	21:00-21:30 ◎ヒうRefCore 富田	21:00-21:30 SP 横山	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 佐久間			21:00-21:30 SP 富田		19:40-20:25 Power Waist Shape 上野山	19:30-20:20 ◎ヒうB&A+ 横木				19:40-20:30 ◎ヒうWaist+ 佐久間	19:30-20:20 ◎ヒうUpper+ 横木	19:40-20:30 ◎ヒうLower+ 佐久間	20:00-20:30 SP 上野山	19:40-20:30 ◎ヒうB+ 上野山		19:40-20:30 ◎ヒうH&L+ 横木	
																				</				

[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
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	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RefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭ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 Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞｭA+ Advance+	50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

レッスンドay	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
3(月)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
4(火)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
4(火)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
4(火)	17:30-18:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
4(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
5(水)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
5(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
6(木)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
6(木)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
7(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
8(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
10(月)	10:10-10:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
10(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
11(火)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
11(火)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
12(水)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
12(水)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
13(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
17(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
17(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
18(火)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
19(水)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
19(水)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
20(木)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
20(木)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
20(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
21(金)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
21(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
21(金)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
22(土)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
22(土)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
24(月)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
25(火)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
25(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
27(木)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
27(木)	12:40-13:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
27(木)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
28(金)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
28(金)	15:50-16:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
29(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛
29(土)	13:40-14:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
29(土)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	上野山あゆか
31(月)	11:00-11:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	青木優衣
31(月)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	横山恵
31(月)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	富田愛

