

※2026年08月19日02:01 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19日02:01 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RefBody	Refresh Body	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HipLine	Make Hip Line	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
4	◎ﾋﾞｭ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) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
1(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
3(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
4(火) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
5(水) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
5(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
6(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
7(金) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
7(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
8(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
8(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
10(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
10(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
11(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
11(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
12(水) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
12(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
13(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
13(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
17(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
17(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
18(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
18(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
20(木) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
20(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
21(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
21(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
22(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
22(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
24(月) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
24(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
25(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
27(木) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
27(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
28(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	野崎杏
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
29(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
29(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩
31(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木優花
31(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田里歩

