

※2026年10月13日02:05 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10月13日02:05 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	◎ﾋﾞﾗLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45CﾗChestSR 【Extra45】Chest Spine Release	45分
2.5	Ex45CﾗBallet 【Extra45】Rn-Ballet	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Power Basic Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+ Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30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	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(木)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
1(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
2(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
2(金)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
3(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
3(土)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
5(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
5(月)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
6(火)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今江奈津美
6(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
7(水)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
7(水)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
8(木)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
8(木)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
9(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
9(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
10(土)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
10(土)	18:20-18:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
12(月)	13:00-13:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
12(月)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
13(火)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
13(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
14(水)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
14(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
15(木)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
15(木)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
16(金)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
16(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
17(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
17(土)	15:40-16:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
19(月)	10:00-10:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
19(月)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
20(火)	14:50-15:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
20(火)	21:00-21:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
22(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
22(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
23(金)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
23(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
24(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
24(土)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	野崎杏
26(月)	10:15-10:45	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
27(火)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今江奈津美
27(火)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
28(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
28(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
29(木)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	岡実穂
30(金)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩
30(金)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木優花
31(土)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	今江奈津美
31(土)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	福田里歩

