

※2026年07月15日02:13 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07月15日02:13 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	
	08:30-09:00 ◎ヒラControlF 山田																					08:30-09:00 ◎ヒラControlF 高岡			
	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 川満		09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 山田	09:30-10:15 Power Basic 山田	09:30-10:00 SP 川満	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 川満	09:30-10:15 Power Basic 川満	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 山下		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 青柳		09:30-10:00 ◎ヒラCore 青柳	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 山田				09:30-10:00 Cardio Reform Blast 小林	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 青柳	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 青柳	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 青柳	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 山田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 高岡	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 山田		
	10:50-11:20 SP 川満		10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 山田		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 高岡	10:50-11:20 ◎ヒラCore 青柳	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 川満	11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 山田		10:50-11:20 ◎ヒラControlF 青柳		10:30-11:00 SP 青柳	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 渡辺				10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 青柳	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 青柳	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 高岡	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 青柳	10:50-11:20 ◎ヒラControlF 山田	10:50-11:20 SP 川満	10:50-11:20 SP 山田		
	11:50-12:20 ◎ヒラRefBody 山田		11:50-12:35 Power Basic 川満		11:50-12:20 ◎ヒラControlF 山田	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 青柳	12:10-12:40 SP 高岡			11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 山田			11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 金田				11:50-12:20 ◎ヒラHipLine 青柳		11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 高岡	11:50-12:40 SP 青柳	11:50-12:20 ◎ヒラRefBody 川満	11:50-12:20 ◎ヒラUpper+ 川満	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 川満		
	12:50-13:20 ◎ヒラPerBackBody 高岡																								
															</										

[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
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50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
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｭ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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
1(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
1(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
3(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
5(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
7(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
8(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
10(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
10(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
11(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
11(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
12(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
12(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金田美桜
13(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
13(木) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺万葉
13(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
17(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	有末麗美
17(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
18(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
18(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
19(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
19(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
19(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
20(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
21(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
21(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
22(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
22(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
22(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
24(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
25(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高岡里杏
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
27(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
27(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡辺万葉
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
29(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	川満安莉
29(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青柳一愛
31(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	有末麗美
31(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山田桃子

