

※2025年11月29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。

[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	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	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RefCore	Refresh Core	30分
3	SP	RintosullMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	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) 09:40-10:25	1	見学会(2.45)	横山恵
3(月) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
3(月) 14:00-14:45	1	見学会(2.45)	横山恵
4(火) 18:20-19:05	1	見学会(2.45)	宮本梨央
5(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
5(水) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	横山恵
5(水) 16:00-16:45	1	見学会(2.45)	山本京佳
8(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	宮本梨央
8(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
8(土) 14:30-15:15	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
10(月) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	横山恵
10(月) 14:10-14:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
10(月) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
10(月) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	山本京佳
11(火) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	山本京佳
11(火) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
12(水) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	横山恵
12(水) 11:50-12:35	1	見学会(2.45)	比屋根未悠
13(木) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	宮本梨央
14(金) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	佐藤芽衣
14(金) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
14(金) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	横山恵
15(土) 11:20-12:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
15(土) 15:25-16:10	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
17(月) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	横山恵
17(月) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	横田奏羽
17(月) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
18(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	山本京佳
18(火) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	横山恵
18(火) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	宮本梨央
18(火) 19:00-19:45	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
19(水) 15:50-16:35	1	見学会(2.45)	山本京佳
19(水) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
21(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	横山恵
21(金) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
21(金) 19:30-20:15	1	見学会(2.45)	吉岡朱音
22(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
22(土) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	藤田彩里沙
22(土) 15:20-16:05	1	見学会(2.45)	山本京佳
24(月) 08:10-08:55	1	見学会(2.45)	山本京佳
24(月) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	横山恵
25(火) 09:10-09:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
25(火) 19:10-19:55	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
26(水) 13:10-13:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央
27(木) 10:35-11:20	1	見学会(2.45)	山本京佳
27(木) 12:00-12:45	1	見学会(2.45)	大井なぎさ
28(金) 13:00-13:45	1	見学会(2.45)	宮本梨央
28(金) 17:30-18:15	1	見学会(2.45)	横山恵
29(土) 11:10-11:55	1	見学会(2.45)	吉岡朱音
29(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	宮本梨央

