

※2026年08月23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]

[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
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JumpM	Jump Movement+	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	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45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

レッスントピック	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)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	クロベロひな
1(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
3(月)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
3(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
4(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
4(火)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
5(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
5(水)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
6(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
6(木)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
7(金)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
7(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
8(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
8(土)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
10(月)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
10(月)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
11(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
11(火)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
12(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
12(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
13(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
13(木)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
17(月)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
17(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
18(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
18(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
19(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
19(水)	18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
20(木)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
20(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
21(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
21(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松浦玲奈
22(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
22(土)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	クロベロひな
24(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
24(月)	19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	クロベロひな
25(火)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	クロベロひな
25(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
26(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲
28(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	上地菜津奈
28(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
29(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
29(土)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	浅野まりあ
31(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	クロベロひな
31(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原有咲

