

※2026年07月15日02:15 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。

2020年01月01日(土) 01月02日(日) 01月03日(月) 01月04日(火) 01月05日(水) 01月06日(木) 01月07日(金) 01月08日(土) 01月09日(日) 01月10日(月) 01月11日(火) 01月12日(水) 01月13日(木) 01月14日(金) 01月15日(土) 01月16日(日) 01月17日(月) 01月18日(火) 01月19日(水) 01月20日(木) 01月21日(金) 01月22日(土) 01月23日(日) 01月24日(月)																												
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StretchC 小村	定休日							定休日					臨時休業	臨時休業	定休日							定休日						
09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 小村		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 小村	09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 藤原	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小比賀	09:30-10:00 SP 大宮	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 大平	09:50-10:20 ◎ヒラHipLine 小村		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小比賀		09:30-10:20 ◎ヒラA+ 小村	09:30-10:00 SP 大平				09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 小村	09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 藤原	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小比賀	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 小比賀	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小村	09:30-10:00 SP 小村	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 大宮						
10:30-11:00 Rin-Ballet 大宮		10:30-11:00 SP 小村	10:30-11:00 ◎ヒラHipLine 藤原	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 小比賀	10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 大宮	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 大平	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 大平		10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 小比賀	11:10-11:40 SP 小村	10:50-11:20 SP 小村	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 大平			10:50-11:20 SP 小村	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 藤原	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 小比賀	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 小比賀	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 堀	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 小比賀	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 大宮							
11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 藤原		11:30-12:20 ◎ヒラJumpM 藤原	11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 小比賀		11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 藤原						11:50-12:20 ◎ヒラControlF 大平	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 小比賀			11:50-12:20 ◎ヒラPerBackBody 藤原	11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 小村	11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 小村			11:50-12:20 Rin-Ballet 大宮	11:30-12:00 ◎ヒラChestSR 小村							
12:50-13:20 SP 大宮		12:50-13:20 ◎ヒラControlF 大平	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 小比賀	12:10-12:40 SP 藤原	12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 藤原		12:10-12:40 SP 大平				12:50-13:20 ◎ヒラCore 大宮				12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 堀	13:10-13:40 SP 小村	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 堀			12:50-13:20 Cardio Reform Blast 大宮	12:30-13:00 SP 大宮							
13:50-14:20 ◎ヒラCore 藤原		13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 堀	14:10-14:55 Power Basic 大平	14:10-14:40 ◎ヒラHipLine 藤原	13:50-14:20 Rin-Ballet 大宮	14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 小比賀	14:10-14:40 ◎ヒラControlF 大平			14:30-15:00 ◎ヒラBackStyle 小村	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 小比賀	13:50-14:35 Power Waist Shape 小村				14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 堀	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 堀	14:10-14:40 SP 大宮	14:10-14:40 Cardio Reform Blast 大宮			13:30-14:00 ◎ヒラControlF 大平	13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 小村					
15:30-16:00 ◎ヒラHipLine 小村					15:40-16:10 SP 藤原	16:00-16:30 ◎ヒラRefCore 小比賀	15:10-15:40 SP 藤原		15:30-16:00 ◎ヒラRefBody 藤原			14:30-15:00 ◎ヒラStretchC 大平								15:20-15:50 ◎ヒラTotalBody 小村								
16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 小比賀		16:40-17:10 ◎ヒラStretchC 小村		16:00-16:50 ◎ヒラB+ 小比賀	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 堀	16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 堀	16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 堀		16:30-17:00 SP 藤原		16:20-16:50 SP 大平	16:00-16:50 ◎ヒラB+ 小比賀				16:20-16:50 ◎ヒラCore 小村	16:30-17:00 ◎ヒラControlF 小村			16:00-16:30 SP 藤原	16:20-16:50 SP 大宮	16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 堀						
17:50-18:20 SP 藤原		17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 堀		17:20-17:50 SP 藤原	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 堀	17:00-17:30 SP 大平	17:30-18:00 ◎ヒラRefBody 藤原		17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 藤原	17:30-18:20 ◎ヒラJumpM 藤原	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 堀	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 堀				17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 堀	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 堀			16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 小比賀	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 堀	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 小比賀	17:30-18:00 SP 大平					
18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 小比賀			18:20-19:05 Strong Hip&Legs 大平	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 堀	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 小比賀	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 堀	18:30-19:00 ◎ヒラCore 藤原		19:00-19:30 ◎ヒラB&A+ 藤原	18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 小比賀	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 大宮	18:40-19:10 ◎ヒラBackStyle 大宮				18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 小比賀	18:50-19:20 SP 大平			18:00-18:30 SP 大宮	18:20-18:50 SP 大平	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 小比賀	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 堀					
		19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 堀		19:40-20:10 ◎ヒラControlF 大平	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 堀	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 堀			19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 藤原		19:40-20:10 Rin-Ballet 大宮	19:40-20:10 SP 大宮						19:50-20:20 ◎ヒラUpper+ 堀	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 大平	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 大平			19:50-20:35 Boost Upper&Lower 堀					
		20:20-20:50 SP 大平		20:00-20:30 SP 大平		20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 堀	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 小比賀		20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 大平								20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 小比賀	20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 堀	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 堀	21:00-21:30 藤原	20:40-21:30 ◎ヒラB&A+ 藤原		21:10-21:40 ◎ヒラStretchC 大平					
		21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 大平							21:00-21:30 SP 大平							21:20-21:50 SP 大平												

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗｳLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗｳUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗｳB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗｳTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗｳStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗｳRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗｳChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗｳH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗｳBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗｳHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗｳRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗｳPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗｳWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗｳJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗｳB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗｳcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗｳControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗｳ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) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
1(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
3(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
3(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
4(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
4(火) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
5(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
6(木) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
7(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
8(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
8(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
10(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
11(火) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
11(火) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
12(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
12(水) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
13(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
17(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
17(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
18(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
18(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
19(水) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
19(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
20(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
21(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
21(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
22(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
22(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
24(月) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
24(月) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
25(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
25(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
27(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
27(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小村亜由美
28(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
28(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大平鈴乃
29(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
29(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大宮百加
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原菜央子

