

※2026年10月15日02:16 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15日02:16 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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45CﾗTotalBody	[Extra45] Total Body	45分
2.5	Ex45ﾗChestSR	[Extra45] Chest Spine Release	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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾗRefCore	[Extra45] Refresh Core	45分
3	Ex45ﾗPerBackBody	[Extra45] Perfect Back Body	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 Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
1(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
2(金) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
2(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
3(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
3(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
6(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
6(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
7(水) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
7(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
8(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
8(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
9(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
9(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
10(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
10(土) 16:25-16:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
12(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
13(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
13(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
14(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
15(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
15(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
16(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
16(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
17(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
17(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
19(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
19(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
22(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
22(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
24(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
24(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
24(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
26(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
26(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
27(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
27(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
27(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
28(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉
29(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
30(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	渡邊花梨
31(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野有紗
31(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	木原冬莉

