

※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。

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										
																																																								
	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 田中															08:00-08:30 SP 萬壽						08:00-08:30 SP 金子																								08:00-08:30 ◎ヒラControlF 大久保										
																08:50-09:40 ◎ヒラH&L+ 萬壽					08:50-09:40 ◎ヒラH&L+ 古川																																			

[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RefBody Refresh Body	30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RefCore Refresh Core	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
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+ Waist Shape +	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	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) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
1(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
3(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
5(水) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
5(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
6(木) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
6(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
7(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
7(金) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
8(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
10(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
10(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
11(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
12(水) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
12(水) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
13(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
17(月) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
17(月) 16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
18(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
18(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
18(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
19(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
19(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
21(金) 10:35-11:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
21(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
22(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
22(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
24(月) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
24(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
24(月) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
25(火) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金子七葉
25(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
27(木) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生
27(木) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
27(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
28(金) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
28(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
31(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大久保麻由
31(月) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	萬壽優奈
31(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	水本沙生

