

※2026年07月28日02:08 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07月28日02:08 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			
																														</																			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30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) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
1(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
3(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
3(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
4(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
5(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
6(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
6(木) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
7(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
7(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
8(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
8(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
10(月) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
10(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
11(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
11(火) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
12(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
12(水) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
13(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
13(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
17(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
17(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
18(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
18(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
19(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
20(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
20(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
21(金) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
21(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
22(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
22(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
24(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
25(火) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
26(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
26(水) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎楓
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
29(土) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
29(土) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
31(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優
31(月) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山内実優

