

※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。

※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。

	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	-	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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	[Extra45]Refresh Body	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) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
1(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
3(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
3(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
4(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
4(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
6(木) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
6(木) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
7(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
8(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
8(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
10(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
11(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
11(火) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
12(水) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
12(水) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香
13(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
13(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
17(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
18(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
19(水) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
20(木) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
21(金) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
21(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
21(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
22(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
22(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
24(月) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
24(月) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
25(火) 09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
25(火) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	伊佐野里奈
27(木) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
27(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
28(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
28(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
29(土) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
29(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
31(月) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	矢嶋咲乃
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小島絵理香

