

※2026年10月09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10月09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。

[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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗ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
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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

レッスンの日	曜日	時間	講師	担当インストラクター	
11月	木	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
11月	木	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
21金	金	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
21金	金	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
3土	土	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
3土	土	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
5月	月	13:20-13:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
5月	月	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
6火	火	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
6火	火	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
7水	水	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
7水	水	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
8木	木	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
8木	木	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
9金	金	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
9金	金	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
10土	土	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
10土	土	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
12月	月	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
12月	月	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
13火	火	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
14水	水	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
14水	水	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
15木	木	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
15木	木	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
16金	金	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
16金	金	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
17土	土	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
17土	土	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
19月	月	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
20火	火	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
20火	火	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
22木	木	11:00-11:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
22木	木	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
23金	金	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今井千晴
23金	金	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
24土	土	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
24土	土	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
26月	月	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
26月	月	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
27火	火	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
27火	火	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
28水	水	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
28水	水	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
29木	木	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	三浦伊万里
29木	木	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
30金	金	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
30金	金	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃
31土	土	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	吉原光純
31土	土	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	伊佐野里奈
31土	土	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	矢嶋咲乃

