

※2026年08月14日02:00 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
🌞																									
	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 木下		09:30-10:15 Ex45℃リフレCore 小林	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 工藤	09:30-10:00 SP 木下	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 木下	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 菅谷	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 菅谷		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 工藤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 工藤	09:30-10:00 SP 小林	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 小林				09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 石原	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 石原	09:30-10:00 SP 木下	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 小林	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 菅谷	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 木下	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 工藤		
	10:20-10:50 SP 木下										10:20-10:50 SP 木下														
			10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 小林	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 工藤	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 工藤	10:50-11:20 ◎ヒラCore 菅谷	10:50-11:20 SP 木下	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 菅谷		10:50-11:20 SP 小林		10:30-11:20 ◎ヒラB+ 小林	10:50-11:20 ◎ヒラTotalBody 菅谷				10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 木下	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 工藤	10:30-11:20 ◎ヒラB+ 木下	10:30-11:00 SP 木下	10:50-11:20 SP 菅谷	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 菅谷	10:50-11:35 Power Waist Shape 菅谷		
	11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 工藤																								
			12:10-12:40 SP 菅谷	12:10-12:40 SP 菅谷	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 石原	11:50-12:20 SP 菅谷	11:50-12:35 Power Waist Shape 菅谷	11:40-12:10 SP 木下		11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 石原		11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 工藤	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 菅谷				12:10-12:55 Boost Upper&Lower 石原	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 菅谷	11:30-12:20 ◎ヒラB+ 木下	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 瀬川	11:40-12:10 SP 木下	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 菅谷			
	12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 菅谷		13:10-13:40 ◎ヒラChestSR 木下	13:10-13:55 Ex45℃リフレCore 小林	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 石原		13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 菅谷	12:40-13:10 ◎ヒラHipLine 木下		13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 工藤		13:10-13:40 SP 菅谷	13:10-13:40 SP 小林				12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 石原	13:30-14:00 SP 菅谷	13:10-13:40 SP 菅谷	14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 瀬川	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 瀬川	12:40-13:10 ◎ヒラHipLine 小林			
	14:00-14:30 ◎ヒラRefBody 石原	定休日						13:40-14:25 Boost Upper&Lower 石原	定休日		13:40-14:10 SP 菅谷			臨時休業	臨時休業	定休日				14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 瀬川	13:40-14:25 Power Basic 小林		定休日		
	15:00-15:30 SP 菅谷							14:50-15:20 ◎ヒラRefBody 石原			14:40-15:30 ◎ヒラLower+ 石原														
	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 工藤			16:20-16:50 SP 小林				15:50-16:40 ◎ヒラUpper+ 菅谷			16:00-16:30 ◎ヒラRefBody 石原		16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 菅谷				16:00-16:50 ◎ヒラH&L+ 石原	16:30-17:00 ◎ヒラRefBody 工藤		16:20-17:05 Strong Hip&Legs 瀬川	15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 菅谷		16:00-16:30 SP 小林		
	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 石原		17:20-18:05 Power Waist Shape 菅谷	17:20-17:50 ◎ヒラCore 菅谷			17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 木下	17:10-17:40 SP 木下		17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 石原	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 木下	17:20-18:10 ◎ヒラB+ 工藤	17:20-17:50 SP 菅谷					17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 菅谷	17:20-17:50 ◎ヒラRefBody 瀬川	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 瀬川	17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 瀬川	17:10-17:40 SP 小林	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 菅谷		
	18:30-19:15 Strong Hip&Legs 石原		18:40-19:10 SP 木下	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 菅谷	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 工藤	18:30-19:15 Ex45℃リフレCore 小林	18:40-19:10 SP 木下	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 石原		18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 菅谷		18:40-19:10 SP 菅谷	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 小林				18:20-19:05 Power Waist Shape 木下	18:50-19:20 SP 木下	18:20-19:10 ◎ヒラB+ 菅谷	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 木下	18:40-19:10 SP 菅谷	18:10-18:40 ◎ヒラRefBody 瀬川	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 石原		
			19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 石原	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 石原	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 工藤	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 石原	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 工藤			19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 小林		19:40-20:25 Strong Back&Arms 菅谷	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 工藤				19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小林	19:50-20:35 Power Basic 木下	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 瀬川	20:00-20:30 SP 瀬川	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小林		19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 石原		
			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 石原	21:00-21:45 Strong Back&Arms 石原	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 石原	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 工藤	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 工藤			21:00-21:30 SP 菅谷		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 工藤	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 工藤				21:00-21:30 SP 小林	21:00-21:30 ◎ヒラCore 菅谷	21:00-21:30 SP 瀬川	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 瀬川	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 小林		21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 小林		

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore 【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45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) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
1(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
3(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
4(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
6(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
7(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
8(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
8(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
10(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
10(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
11(火) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
11(火) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
12(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
12(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
12(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
13(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
13(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
17(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
17(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
18(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
18(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
19(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬川凜
20(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
20(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	瀬川凜
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
21(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
22(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
22(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
24(月) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
25(火) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
25(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
27(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音
28(金) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
29(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下舞玲
31(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	小林有希
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	菅谷佳音

