

※2026年08月07日02:04 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07日02:04 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
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	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore [Extra45]Refresh Core	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
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	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) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
1(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
3(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
3(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木さくら
4(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
4(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
5(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
5(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木さくら
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
6(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
7(金) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
8(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
8(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
10(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
11(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
11(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木さくら
12(水) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
12(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
13(木) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
13(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
17(月) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
17(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木さくら
18(火) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
19(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
19(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
20(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
20(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木さくら
21(金) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
21(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
22(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
22(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
24(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
24(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
25(火) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
25(火) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
26(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
26(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
28(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
28(金) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈
29(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	松崎彩乃
29(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤野美鈴
31(月) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	鈴木さくら
31(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	金岡新奈

