

※2026年10月11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11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StretchC Stretch&Conditioning	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BackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	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	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
1(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
2(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
2(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
3(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
3(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
5(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
5(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
6(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
6(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
7(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
8(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
8(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
9(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
10(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山理紗
10(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
12(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山理紗
12(月) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
12(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
13(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
14(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
14(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
15(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
15(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
16(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山理紗
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
17(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
17(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
19(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山理紗
20(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
20(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
21(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今山結梨
21(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
22(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
22(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山理紗
23(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
24(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山めぐみ
24(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
26(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
26(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
27(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小山理紗
29(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	石松美咲
30(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
30(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優
31(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小手川知優

