

※2026年09月17日02:08 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09月17日02:08 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
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ﾋﾞｭTotalBody	[Extra45]Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞｭStretchC	[Extra45]Stretch&Conditioning	45分
2.5	Ex45ﾋﾞｭChestSR	[Extra45]Chest Spine Release	45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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody	[Extra45]Refresh Body	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	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ﾋﾞｭcore	[Extra45]Shape up Core	45分
4	◎ﾋﾞｭA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Ex45ﾋﾞｭCardio	[Extra45]Cardio Reform Blast	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
1(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
2(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
2(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
3(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
3(土) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
5(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
5(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
6(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
6(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
7(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
7(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
8(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
8(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
9(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
9(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
10(土) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
10(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
12(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
12(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
13(火) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
14(水) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
14(水) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
15(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
15(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
16(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
16(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
17(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
17(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
19(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
19(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
20(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
22(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
23(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
24(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
24(土) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
26(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林真璃奈
26(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
27(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
27(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
28(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
28(水) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
29(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
29(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
30(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり
30(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	武埜美月
31(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中島美玲
31(土) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	岡田るり

