

※2026年07月22日02:10 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	◎ﾋﾞｰLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｰB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｰTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｰPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30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) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
1(土) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
3(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
4(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
5(水) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
5(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
6(木) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
6(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
7(金) 18:25-18:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
8(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
8(土) 15:20-15:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
10(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
10(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
11(火) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
11(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
12(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
12(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
13(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
13(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
17(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
17(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
18(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
18(火) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
19(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
20(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
21(金) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
21(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
24(月) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
24(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
25(火) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	高原塔子
26(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
26(水) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
28(金) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
29(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
29(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木下郁
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
31(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	清水梨菜

