

※2026年07月15日02:09 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]

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)		25日(火)		26日(水)		27日(木)			
-	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日							定休日			

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｰChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
1(土) 15:25-15:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
3(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
3(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
4(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
4(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
5(水) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
5(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
6(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
7(金) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
7(金) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
8(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
8(土) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
10(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
10(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
11(火) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
11(火) 15:45-16:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
12(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
12(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
13(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
13(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
17(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
17(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
18(火) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
19(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
20(木) 10:45-11:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
20(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
21(金) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
22(土) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
22(土) 15:25-15:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
24(月) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
25(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
26(水) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未
26(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
28(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
28(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加見光希
29(土) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西中稔莉
29(土) 16:45-17:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	横山瞭佳
31(月) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮木亜未

