

※2026年07月19日02:07 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。

1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		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)			
Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ		-		-		-		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		Aスタジオ		-		Aスタジオ					

[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 +	60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	◎ﾋﾞﾗChestSR Chest Spine Release	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	◎ﾋﾞﾗRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody Perfect Back Body	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	Ex45ﾋﾞﾗRefBody [Extra45]Refresh Body	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ControlF Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+ Advance+	50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(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
1(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
3(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
3(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
3(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
4(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
5(水) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
6(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
6(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
7(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
7(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
8(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
10(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
10(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
14(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
14(金) 14:20-14:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
14(金) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
15(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
17(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	青島花帆
18(火) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
18(火) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
19(水) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
19(水) 15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
20(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
20(木) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
21(金) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
21(金) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
22(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
22(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
25(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
25(火) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
27(木) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
28(金) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	政吉言美
28(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
29(土) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
29(土) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる
31(月) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	児玉志織
31(月) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	新谷すみれ
31(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	加井ひかる

