

※2026年08月04日02:01 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08月04日02:01 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RefBody	Refresh Body	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HipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	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

レッスンの日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 09:10-09:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
1(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
3(月) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
3(月) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
4(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
4(火) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
5(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
5(水) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
6(木) 12:55-13:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
6(木) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
7(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
7(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
8(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
8(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
10(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
10(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
11(火) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
11(火) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
12(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
12(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
13(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
13(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
17(月) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
17(月) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
18(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
18(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
19(水) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
19(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
20(木) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
20(木) 19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
21(金) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
22(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
22(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
24(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
24(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
25(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
25(火) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
26(水) 13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
26(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音
28(金) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
28(金) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
29(土) 10:00-10:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
29(土) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	和才真実
31(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	池邊七海
31(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	前川友梨香
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	深見天音

