

※2026年09月15日02:06 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15日02:06 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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50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
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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
1(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
2(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
2(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
3(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
3(土) 15:15-15:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
5(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
5(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
6(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
6(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
7(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
8(木) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
8(木) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
9(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
9(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
10(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
10(土) 17:35-18:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
12(月) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
12(月) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
13(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
13(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	在津知弥
14(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
14(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
15(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
16(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
17(土) 13:55-14:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
17(土) 16:15-16:45	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
19(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
19(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
20(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
20(火) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
21(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
21(水) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
23(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
23(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
24(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
24(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
26(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
26(月) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
27(火) 12:05-12:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
27(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
28(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐藤百華
28(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃
29(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
29(木) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
30(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
30(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	小林優
31(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	堺ひまり
31(土) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	柿沼垂哉乃

