

※2026年07月15日02:05 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07月15日02:05 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

2020年10月1日(土)から2020年10月24日(月)までのスケジュール																												
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	Aスタジオ	—	Aスタジオ					
	臨時休業							臨時休業					臨時休業	臨時休業	臨時休業							臨時休業						
10:30-11:20 ◎ヒールLower+ 後藤		10:30-11:00 SP 平間	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 波多野	10:30-11:20 ◎ヒールB+ 中上	10:30-11:20 ◎ヒールH&L+ 丸尾	10:30-11:00 ◎ヒールRefCore 丸尾	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 丸尾		10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 後藤	10:30-11:20 ◎ヒールLower+ 後藤	10:30-11:00 ◎ヒールRefBody 中上	10:30-11:00 SP 大塚				10:30-11:00 SP 平間	10:30-11:00 ◎ヒールTotalBody 波多野	10:30-11:20 ◎ヒールLower+ 波多野	10:30-11:20 ◎ヒールB+ 大塚	10:30-11:00 SP 大塚	10:30-11:15 Power Basic 中上		10:30-11:00 SP 丸尾					
		11:20-12:10 ◎ヒールLower+ 丸尾	11:20-11:50 SP 平間	11:40-12:10 ◎ヒールRefCore 大塚	11:40-12:25 Ex45℃ヒールRefCore 波多野	11:20-12:10 ◎ヒールB+ 中上	11:40-12:10 Rin-Ballet 平間		11:40-12:25 Strong Hip&Legs 中上	11:40-12:10 SP 大塚	11:20-12:05 Strong Back&Arms 中上	11:20-11:50 ◎ヒールRefBody 中上				11:20-12:10 ◎ヒールLower+ 後藤	11:20-11:50 ◎ヒールCore 波多野	11:40-12:10 ◎ヒールRefBody 中上	11:40-12:10 SP 大塚	11:20-12:10 ◎ヒールLower+ 後藤	11:35-12:05 ◎ヒールCore 波多野		11:20-12:10 ◎ヒールB&A+ 平間					
11:40-12:10 Rin-Ballet 平間																												
		12:30-13:00 ◎ヒールRefBody 中上	12:10-13:00 ◎ヒールUpper+ 後藤	12:30-13:00 SP 大塚			12:30-13:00 SP 平間		12:45-13:15 SP 丸尾	12:30-13:00 ◎ヒールRefBody 中上	12:25-13:15 ◎ヒールLower+ 後藤	12:10-13:00 ◎ヒールUpper+ 後藤				12:30-13:00 Cardio Reform Blast 波多野	12:10-12:40 SP 大塚	12:30-13:00 SP 平間	12:30-13:20 ◎ヒールUpper+ 後藤	12:30-13:00 Rin-Ballet 平間	12:25-13:10 Strong Back&Arms 波多野		12:30-13:00 ◎ヒールRefBody 平間					
12:30-13:00 SP 大塚																												
		13:20-14:05 Strong Back&Arms 中上	13:20-14:10 ◎ヒールWaist+ 平間	13:20-13:50 ◎ヒールCore 波多野			13:20-14:05 Boost Upper&Lower 丸尾		13:35-14:25 ◎ヒールB+ 中上	13:20-13:50 Cardio Reform Blast 波多野	13:35-14:05 SP 平間	13:20-13:50 ◎ヒールRefCore 大塚						13:20-14:10 ◎ヒールH&L+ 中上	13:40-14:10 ◎ヒールRefBody 中上	13:20-14:10 ◎ヒールB+ 大塚	13:30-14:00 SP 大塚		13:20-14:10 ◎ヒールB+ 中上					
13:20-14:10 ◎ヒールWaist+ 丸尾																												
		14:25-14:55 ◎ヒールRefCore 平間	14:30-15:15 Boost Upper&Lower 後藤	14:10-15:00 ◎ヒールB&A+ 中上					14:45-15:35 ◎ヒールLower+ 後藤	14:10-15:00 ◎ヒールLower+ 後藤		14:10-14:55 Boost Upper&Lower 後藤					14:10-15:00 ◎ヒールWaist+ 大塚		14:30-15:15 Boost Upper&Lower 後藤	14:30-15:00 ◎ヒールRefCore 大塚	14:35-15:25 ◎ヒールLower+ 後藤		14:30-15:00 ◎ヒールRefCore 大塚					
14:30-15:15 Boost Upper&Lower 後藤						14:55-15:40 Power Waist Shape 丸尾	15:10-15:40 ◎ヒールRefBody 中上																					
15:45-16:15 ◎ヒールRefCore 平間		15:40-16:30 ◎ヒールUpper+ 平間	15:50-16:20 ◎ヒールRefCore 平間			16:00-16:30 SP 大塚	16:00-16:50 ◎ヒールLower+ 丸尾		15:55-16:25 ◎ヒールCore 波多野	16:05-16:55 ◎ヒールUpper+ 後藤	16:05-16:50 Strong Hip&Legs 平間	15:40-16:30 ◎ヒールWaist+ 丸尾						15:45-16:30 Boost Upper&Lower 平間	16:00-16:50 ◎ヒールLower+ 後藤	15:40-16:30 ◎ヒールUpper+ 後藤	15:45-16:15 ◎ヒールRefBody 中上		15:40-16:30 ◎ヒールH&L+ 丸尾					
16:35-17:25 ◎ヒールUpper+ 後藤																												
		16:50-17:20 SP 丸尾	16:40-17:25 Strong Back&Arms 波多野	16:35-17:25 ◎ヒールLower+ 中上		16:50-17:40 ◎ヒールUpper+ 大塚	16:50-17:40 SP 平間		16:50-17:40 ◎ヒールB&A+ 中上	17:15-17:45 ◎ヒールCore 波多野	17:10-17:40 ◎ヒールCore 波多野	16:50-17:20 SP 丸尾						16:50-17:40 ◎ヒールB+ 中上	17:10-17:40 SP 大塚	16:50-17:20 ◎ヒールRefCore 平間	16:35-17:25 ◎ヒールUpper+ 後藤		16:50-17:20 SP 丸尾					
17:45-18:30 Strong Hip&Legs 丸尾		17:40-18:10 Rin-Ballet 平間	17:45-18:15 SP 平間	17:45-18:30 Ex45℃ヒールRefCore 波多野	18:00-18:50 ◎ヒールLower+ 後藤	18:00-18:30 SP 丸尾	18:00-18:30 ◎ヒールRefCore 丸尾		18:00-18:30 SP 丸尾	18:05-18:35 ◎ヒールRefCore 大塚	18:00-18:50 ◎ヒールLower+ 後藤	17:40-18:30 ◎ヒールLower+ 後藤						18:00-18:50 ◎ヒールUpper+ 後藤	18:30-19:20 ◎ヒールB+ 中上	18:00-18:30 SP 波多野	18:00-18:30 ◎ヒールRefBody 中上	17:40-18:30 ◎ヒールWaist+ 大塚	17:40-18:10 SP 大塚	17:40-18:30 ◎ヒールUpper+ 大塚				
18:50-19:20 SP 丸尾		18:30-19:20 ◎ヒールB+ 中上	18:35-19:25 ◎ヒールUpper+ 後藤	18:50-19:40 ◎ヒールUpper+ 大塚	19:10-19:40 SP 大塚	18:50-19:20 ◎ヒールRefCore 大塚	18:50-19:20 ◎ヒールRefBody 平間		18:50-19:20 ◎ヒールTotalBody 波多野	18:55-19:25 SP 丸尾	19:10-19:40 Rin-Ballet 平間	18:50-19:40 ◎ヒールB+ 丸尾						19:10-19:40 ◎ヒールRefBody 中上	18:30-19:20 ◎ヒールB+ 中上	18:50-19:20 Rin-Ballet 平間	18:50-19:40 ◎ヒールLower+ 後藤	18:50-19:40 ◎ヒールUpper+ 後藤	18:30-19:20 ◎ヒールWaist+ 大塚	18:50-19:40 ◎ヒールLower+ 大塚				
19:40-20:30 ◎ヒールB+ 大塚		19:40-20:30 ◎ヒールUpper+ 丸尾	19:45-20:30 Ex45℃ヒールRefCore 波多野	20:00-20:30 SP 波多野	20:00-20:30 Rin-Ballet 平間	19:40-20:30 ◎ヒールB&A+ 中上	19:40-20:30 ◎ヒールH&L+ 中上		19:40-20:30 ◎ヒールWaist+ 丸尾	19:45-20:30 Strong Back&Arms 波多野	20:00-20:30 SP 波多野	20:00-20:30 Rin-Ballet 平間						20:00-20:30 SP 大塚	19:40-20:30 ◎ヒールLower+ 大塚	19:40-20:30 ◎ヒールUpper+ 中上	20:00-20:30 ◎ヒールRefCore 大塚	20:00-20:30 SP 平間	19:40-20:30 ◎ヒールLower+ 後藤	20:00-20:30 Rin-Ballet 平間				

[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RefBody Refresh Body	30分
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+ Hip&Legs+	50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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore [Extra45]Refresh Core	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core Shape up Core	30分
3.5	Strong Hip&Legs Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms Strong Back&Arms	45分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30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(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
1(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
3(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
3(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
4(火) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
4(火) 17:45-18:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
5(水) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
5(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
6(木) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
7(金) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
7(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
8(土) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
8(土) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
10(月) 12:45-13:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
10(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
11(火) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
11(火) 18:55-19:25	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
12(水) 13:35-14:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
12(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
13(木) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
13(木) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
17(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
17(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
18(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
18(火) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
19(水) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
19(水) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ
20(木) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
20(木) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
21(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
21(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
22(土) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
22(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
24(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
24(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
25(火) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
25(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
26(水) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
26(水) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
27(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
27(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
28(金) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
28(金) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	丸尾佳穂
29(土) 14:05-14:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
29(土) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	平間ほのか
31(月) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大塚采佳
31(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	波多野めいみ

