

※2026年10月13日02:03 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
2.5	Rin-Ballet Rin-Ballet	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	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)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中上和奏
1(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
2(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	齊藤郁吹
3(土)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
3(土)	17:25-17:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	齊藤郁吹
5(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中上和奏
5(月)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
6(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
6(火)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
7(水)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
7(水)	17:40-18:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平間ほのか
8(木)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
8(木)	18:45-19:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
9(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
9(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平間ほのか
10(土)	13:55-14:25	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
10(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中上和奏
12(月)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
12(月)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
13(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
13(火)	16:10-16:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
14(水)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
14(水)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
15(木)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
15(木)	16:45-17:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
16(金)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平間ほのか
16(金)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平間ほのか
17(土)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
17(土)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
19(月)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
19(月)	18:50-19:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
20(火)	15:10-15:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
20(火)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中上和奏
22(木)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
22(木)	17:45-18:15	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
23(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
23(金)	15:00-15:30	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中上和奏
24(土)	17:25-17:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
26(月)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平間ほのか
26(月)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希
27(火)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
27(火)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
28(水)	14:25-14:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
28(水)	18:05-18:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
29(木)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Halloween 2026	丸尾佳穂
30(金)	14:25-14:55	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中上和奏
30(金)	18:30-19:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	平間ほのか
31(土)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Halloween 2026	中山伊吹
31(土)	16:05-16:35	3 Rintosull MIX Halloween 2026	青川優希

