

※2026年07月15日02:08 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02:08 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	◎️️Low+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎️️Upper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎️️B+	Basic+	50分
2.5	◎️️TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎️️StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎️️RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎️️ChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎️️H&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎️️BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎️️RefCore	Refresh Core	30分
3	◎️️PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎️️Waist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎️️B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎️️Core	Shape up Core	30分
3.5	◎️️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	曜日	時間	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
1(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
3(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
3(月)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
4(火)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
4(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
5(水)	12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
5(水)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
6(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
6(木)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
7(金)	14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
7(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
8(土)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
8(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
10(月)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
10(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
11(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	原英里奈
11(火)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
12(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
12(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
13(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
13(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
17(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
17(月)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
18(火)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
18(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
19(水)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
19(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
20(木)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
20(木)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
21(金)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
22(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
22(土)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
24(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
24(月)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	倉田梨央
25(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	縄田渚
25(火)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
26(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
26(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
27(木)	15:10-15:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
27(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
28(金)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
28(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺山麗奈
29(土)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波
29(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	元野里桜
31(月)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
31(月)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	狩野美咲
31(月)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	塚本美波

