

※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。

	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	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	
朝																									
昼	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 前田		10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 内山	10:30-11:00 SP 加藤星良	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 加藤明日薫	10:30-11:15 Ex45℃ヒラRefCore 加藤星良	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 坂田	10:30-11:00 SP 内山		10:30-11:00 SP 坂田	10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 加藤明日薫	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 前田	10:30-11:00 SP 加藤明日薫				10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 坂田	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 坂田	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 中西	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 前田	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 加藤明日薫	10:30-11:00 SP 加藤星良	10:30-11:00 ◎ヒラHipLine 加藤星良		
			11:30-12:00 SP 内山	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 加藤星良		11:45-12:15 SP 加藤明日薫		11:30-12:00 ◎ヒラcore 内山		11:30-12:00 ◎ヒラStretchC 加藤星良	11:20-11:50 SP 加藤明日薫						11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 前田		11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 前田	11:45-12:15 ◎ヒラRefCore 中西	11:30-12:00 ◎ヒラControlF 加藤星良	11:30-12:00 SP 加藤星良			
	11:50-12:40 ◎ヒラB+ 前田				11:40-12:25 Ex45℃ヒラRefCore 加藤星良	加藤明日薫	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 坂田				12:10-13:00 ◎ヒラB+ 中西		11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 前田	11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 加藤明日薫				11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 坂田		11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 前田					
			12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 内山	12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 坂田	12:50-13:20 SP 内山	12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 中西		12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 中西		12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 坂田			12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 坂田	12:50-13:20 ◎ヒラTotalBody 加藤星良				12:50-13:20 ◎ヒラControlF 加藤星良	13:10-13:40 SP 加藤明日薫	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 前田	12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 中西	12:50-13:20 SP 加藤明日薫	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 中西	
	13:10-13:40 SP 坂田							13:10-13:40 SP 加藤明日薫			13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 坂田		12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 坂田	12:50-13:20 ◎ヒラTotalBody 加藤星良						14:00-14:30 SP 内山	13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 前田	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 加藤明日薫	13:50-14:20 ◎ヒラBackStyle 坂田		
			13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 坂田	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 坂田		13:50-14:20 ◎ヒラControlF 内山	14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 前田	13:50-14:20 SP 内山	13:50-14:35 Ex45℃ヒラRefCore 加藤星良		14:30-15:00 ◎ヒラRefCore 中西	14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 川瀬		13:50-14:35 Ex45℃ヒラRefCore 加藤星良				13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 中西	14:10-14:40 ◎ヒラStretchC 内山		14:00-14:30 SP 内山	13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 前田	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 加藤明日薫	13:50-14:20 ◎ヒラBackStyle 坂田	
	14:10-15:00 ◎ヒラH&L+ 坂田					14:50-15:40 ◎ヒラB+ 中西	15:10-15:40 ◎ヒラRefBody 加藤明日薫			15:00-15:30 ◎ヒラControlF 内山	15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 荒川	15:30-16:00 SP 坂田	15:20-16:10 ◎ヒラB+ 中西				15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 中西	15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫		14:50-15:20 ◎ヒラHipLine 内山	15:10-15:40 ◎ヒラBackStyle 坂田	14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 中西	14:50-15:20 ◎ヒラRefBody 坂田		
								15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 中西													15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 中西			15:40-16:30 ◎ヒラB&A+ 中西	
	16:40-17:10 SP 坂田		16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 内山	16:00-16:45 Ex45℃ヒラRefCore 加藤星良		16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 前田	16:20-16:50 ◎ヒラBackStyle 坂田			16:10-16:40 ◎ヒラcore 内山	16:30-17:00 SP 加藤明日薫	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 竹矢	16:40-17:30 ◎ヒラB&A+ 中西				16:00-16:50 ◎ヒラB&A+ 坂田	16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 内山		16:00-16:50 ◎ヒラH&L+ 坂田				16:50-17:20 SP 加藤明日薫	
			17:10-18:00 ◎ヒラUpper+ 前田	17:10-17:40 ◎ヒラcore 内山		17:10-18:00 ◎ヒラUpper+ 中西	17:10-17:40 SP 坂田		16:40-17:30 ◎ヒラB+ 前田		17:10-17:40 SP 坂田	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 荒川	17:30-18:00 ◎ヒラRefCore 竹矢					17:10-17:40 SP 加藤明日薫				17:10-17:40 SP 加藤明日薫	17:10-17:40 ◎ヒラHipLine 加藤星良	17:10-17:40 ◎ヒラHipLine 加藤星良	
17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 前田							17:50-18:20 ◎ヒラRefCore 前田																17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 前田		
夜																									
19:00-19:30 ◎ヒラRefCore 前田		18:20-18:50 ◎ヒラHipLine 内山	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 中西	18:00-18:30 SP 坂田		18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫		18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫		18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 中西		18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 加藤明日薫				18:00-18:30 ◎ヒラTotalBody 加藤星良	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 加藤明日薫		18:20-18:50 ◎ヒラStretchC 内山	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 中西	18:00-18:30 SP 加藤明日薫	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 中西	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫		
		19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 加藤明日薫	19:10-19:40 SP 内山	18:50-19:40 ◎ヒラB+ 中西		19:10-19:40 ◎ヒラRefCore 前田	18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 中西		19:10-20:00 ◎ヒラB+ 中西		18:50-19:40 ◎ヒラB&A+ 川瀬		19:20-19:50 SP 加藤星良				18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 前田		19:10-19:40 ◎ヒラcore 内山	19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 坂田	19:10-20:00 ◎ヒラB+ 前田	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 加藤明日薫		
20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 坂田		20:20-20:50 SP 加藤明日薫	20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 中西	20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 前田	20:20-20:50 ◎ヒラcore 内山	20:00-20:50 ◎ヒラB+ 前田	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 前田		20:20-20:50 ◎ヒラTotalBody 内山	20:00-20:50 ◎ヒラB+ 中西	20:20-20:50 ◎ヒラRefBody 川瀬	20:20-20:50 ◎ヒラStretchC 加藤星良				20:00-20:50 ◎ヒラWaist+ 中西	20:20-20:50 ◎ヒラControlF 内山	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 加藤明日薫	20:20-20:50 SP 坂田	20:20-20:50 ◎ヒラRefCore 前田	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 中西	20:00-20:50 ◎ヒラB+ 前田			

[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StretchC	Stretch&Conditioning	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	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	曜日	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	坂田ゆき
1(土)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
3(月)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
3(月)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
4(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤星良
4(火)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
5(水)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
5(水)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
6(木)	11:45-12:15	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
6(木)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
7(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
7(金)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
8(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
8(土)	13:50-14:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
10(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
10(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
11(火)	11:20-11:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
11(火)	16:30-17:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
12(水)	15:30-16:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
12(水)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	川瀬花琉奈
13(木)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
13(木)	19:20-19:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤星良
17(月)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
18(火)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
18(火)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
19(水)	11:40-12:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
19(水)	18:10-18:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
20(木)	14:00-14:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
20(木)	20:20-20:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
21(金)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
21(金)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
22(土)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤星良
22(土)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
24(月)	11:30-12:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤星良
24(月)	16:50-17:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
25(火)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
25(火)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
26(水)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
26(水)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
27(木)	12:50-13:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
27(木)	17:50-18:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
28(金)	15:20-15:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	坂田ゆき
28(金)	19:30-20:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
29(土)	11:50-12:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
29(土)	17:10-17:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫
31(月)	10:30-11:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	内山美理
31(月)	19:10-19:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	加藤明日薫

