

※2026年10月14日02:04 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	◎ﾋﾞｭLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+ Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭRefBody Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｭBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞｭHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞｭRefCore Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞｭPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	Ex45ﾋﾞｭRefBody 【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭCore Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF Control Flow	30分
4	Cardio Reform Blast Cardio Reform Blast	30分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
1(木) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
2(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
3(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
3(土) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
5(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
5(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
6(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
6(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
7(水) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
7(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
8(木) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
8(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
9(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
9(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	亀山優月
10(土) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
10(土) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
12(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
12(月) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
13(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
14(水) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
14(水) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
15(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
15(木) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
16(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
16(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
17(土) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
17(土) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
19(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
20(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
21(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
21(水) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
22(木) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
22(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
23(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
23(金) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
24(土) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
24(土) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
26(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
26(月) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
27(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
27(火) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣
28(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	内山美理
28(水) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
29(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
29(木) 19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中西美月
30(金) 15:10-15:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	加藤星良
30(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
31(土) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	坂田ゆき
31(土) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	久野真衣

