

※2026年07月15日02:15 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	
																									
	08:00-08:50 ◎ヒラH&L+坂元							08:00-08:30 SP 江島			08:00-08:50 ◎ヒラUpper+大崎											08:00-08:30 SP 大崎			
																</									

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｭRefCore	【Extra45】Refresh Core	45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
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

レッスンの日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
1(土) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
3(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
4(火) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
4(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
5(水) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
5(水) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
6(木) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
6(木) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
7(金) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
7(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
8(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
10(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
10(月) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
11(火) 11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
11(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
12(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
12(水) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
13(木) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
13(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮下まどか
17(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
17(月) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
18(火) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
18(火) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
19(水) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
20(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
20(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中野杏佳
21(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
22(土) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
24(月) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
25(火) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
25(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
27(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
27(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄
28(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	大崎響子
29(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	江島志織
29(土) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
31(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	堂本祐佳
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	大下華澄

