

※2026年08月11日02:00 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08月11日02:00 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 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｰChestSR       | Chest Spine Release   | 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RefCore       | Refresh Core          | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower     | 45分 |
| 3   | Power Basic       | Power Basic           | 45分 |
| 3   | Ex45ﾋﾞｰRefBody    | [Extra45]Refresh Body | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｰWaist+        | Waist Shape +         | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｰB&A+          | Back&Arms+            | 50分 |

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

| レッスントピック | 曜日          | 時間 | 講師                        | 担当インストラクター |
|----------|-------------|----|---------------------------|------------|
| 1(土)     | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 1(土)     | 16:00-16:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 3(月)     | 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 後藤風咲       |
| 3(月)     | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 4(火)     | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 4(火)     | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 5(水)     | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 5(水)     | 17:40-18:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 6(木)     | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 6(木)     | 16:10-16:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 7(金)     | 15:30-16:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 7(金)     | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 8(土)     | 13:00-13:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 8(土)     | 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 10(月)    | 12:50-13:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 10(月)    | 16:10-16:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 14(金)    | 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 14(金)    | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 15(土)    | 15:20-15:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 15(土)    | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 17(月)    | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 17(月)    | 13:50-14:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 18(火)    | 14:30-15:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 18(火)    | 16:10-16:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 19(水)    | 13:10-13:40 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 19(水)    | 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 20(木)    | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 21(金)    | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 21(金)    | 18:50-19:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 22(土)    | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 川瀬 裕子      |
| 22(土)    | 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 24(月)    | 12:50-13:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 24(月)    | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 25(火)    | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 25(火)    | 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 26(水)    | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 26(水)    | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 27(木)    | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 27(木)    | 17:30-18:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 28(金)    | 11:40-12:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 28(金)    | 18:40-19:10 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 29(土)    | 10:30-11:00 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 29(土)    | 17:20-17:50 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |
| 31(月)    | 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 |            |
| 31(月)    | 20:00-20:30 | 3  | Rintosull MIX Summer 2026 | 長美実        |

