

※2026年07月21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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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

レッスンドay	曜日	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	10:20-10:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
1(土)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
3(月)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
4(火)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
4(火)	18:00-18:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
5(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
5(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
6(木)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
7(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
7(金)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
8(土)	08:00-08:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
8(土)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
10(月)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
10(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
11(火)	10:40-11:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
11(火)	13:20-13:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
12(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
12(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
13(木)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
13(木)	16:40-17:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
13(木)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
17(月)	13:30-14:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
17(月)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
18(火)	14:50-15:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
18(火)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
19(水)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
19(水)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
20(木)	14:10-14:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
20(木)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
21(金)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
21(金)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
22(土)	09:20-09:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
22(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
24(月)	09:30-10:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
24(月)	18:40-19:10	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
25(火)	12:10-12:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
25(火)	17:20-17:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
26(水)	10:50-11:20	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
26(水)	14:30-15:00	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
26(水)	21:20-21:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
28(金)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
28(金)	20:00-20:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	玉城百合亜
29(土)	09:00-09:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	松本純奈
29(土)	16:00-16:30	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
31(月)	13:10-13:40	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美
31(月)	16:20-16:50	3 Rintosull MIX Summer 2026	林伶美

