

[illegible]

※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]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		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RefBody	Refresh Body	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	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗ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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
3(月) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
3(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
4(火) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
5(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
5(水) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
6(木) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
6(木) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
6(木) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
7(金) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
7(金) 20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
8(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
8(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
10(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
10(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
11(火) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
11(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
12(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
12(水) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
13(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
17(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
18(火) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
18(火) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
19(水) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
19(水) 15:30-16:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
20(木) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
20(木) 15:40-16:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
21(金) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
21(金) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
22(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
22(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
24(月) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
25(火) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
26(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
26(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
26(水) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	星野沙綾
28(金) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
29(土) 10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
29(土) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	若松舞海
31(月) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	早田桃子

