

※2026年07月23日02:05 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	◎ﾋﾞｰLowest+	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
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞｰRefCore	Refresh Core	30分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞｰRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞｰA+	Advance+	50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) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
1(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
3(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
4(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
4(火) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
5(水) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
5(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
6(木) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
6(木) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
7(金) 12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
7(金) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
8(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
8(土) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
10(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
10(月) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
11(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
11(火) 15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
12(水) 13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
12(水) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
13(木) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
17(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
17(月) 18:20-18:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
18(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
18(火) 14:10-14:40	2.5	股関節リセット～内腿スックリ美脚メイク～	渡邊裕夏
18(火) 19:40-20:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
19(水) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
20(木) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
20(木) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
21(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
21(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
22(土) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
22(土) 16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
24(月) 12:30-13:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
24(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
25(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
25(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
26(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
26(水) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
28(金) 11:00-11:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里
28(金) 18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福田茜
29(土) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	本多遥
31(月) 13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊裕夏
31(月) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	久野紗佑里

