

※2026年09月20日02:10 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09月20日02:10 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(木) |  | 2日(金) |  | 3日(土) |  | 4日(日) |  | 5日(月) |  | 6日(火) |  | 7日(水) |  | 8日(木) |  | 9日(金) |  | 10日(土) |  | 11日(日) |  | 12日(月) |  | 13日(火) |  | 14日(水) |  | 15日(木) |  | 16日(金) |  | 17日(土) |  | 18日(日) |  | 19日(月) |  | 20日(火) |  | 21日(水) |  | 22日(木) |  | 23日(金) |  | 24日(土) |  |  |  |  |  |
|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|-------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--------|--|--|--|--|--|
| 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  |  | -      |  | Aスタジオ  |  | Aスタジオ  |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |
|       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |       |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |        |  |  |  |  |  |

[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HipLine       | Make Hip Line        | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞﾗRefCore       | Refresh Core         | 30分 |
| 3   | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower    | 45分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+        | Waist Shape +        | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗJumpM         | Jump Movement+       | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+          | Back&Arms+           | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗcore          | Shape up Core        | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗControlF      | Control Flow         | 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(木) 12:10-12:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 1(木) 17:50-18:20  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 2(金) 13:50-14:20  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山内実優       |
| 2(金) 20:10-20:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 3(土) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 3(土) 14:40-15:10  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 5(月) 15:00-15:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 5(月) 20:30-21:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 6(火) 14:00-14:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 6(火) 21:20-21:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 7(水) 12:10-12:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 7(水) 19:00-19:30  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山内実優       |
| 8(木) 09:30-10:00  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 8(木) 20:10-20:40  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 9(金) 21:20-21:50  | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 10(土) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 10(土) 13:30-14:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 山内実優       |
| 13(火) 13:40-14:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 14(水) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 14(水) 17:00-17:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 15(木) 11:00-11:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 15(木) 17:10-17:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 16(金) 10:40-11:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 16(金) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 17(土) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 19(月) 11:30-12:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 19(月) 20:10-20:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 20(火) 10:40-11:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 20(火) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 21(水) 11:50-12:20 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 21(水) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 23(金) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 23(金) 19:00-19:30 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 24(土) 10:40-11:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 24(土) 12:40-13:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 26(月) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 26(月) 19:15-19:45 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 27(火) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 遠藤真夏       |
| 27(火) 18:10-18:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 28(水) 14:10-14:40 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 野北紗生       |
| 29(木) 09:30-10:00 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 29(木) 15:20-15:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 福岡涼歌       |
| 30(金) 10:40-11:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 30(金) 21:20-21:50 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |
| 31(土) 12:40-13:10 | 3  | Rintosull MIX Halloween 2026 | 香川藍子       |

