

※2026年10月15日02:16 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10月15日02:16 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
3	◎ﾋﾞｰH&L+	Hip&Legs+	50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RefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞｰWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｰB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｰControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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	廣永ふづき
1(木) 17:25-17:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
2(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
2(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前川琉衣
3(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
3(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
5(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前川琉衣
5(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
6(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
6(火) 16:05-16:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
7(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
7(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
8(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
8(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
9(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
9(金) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
10(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
10(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
12(月) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
12(月) 11:35-12:05	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
13(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
14(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
14(水) 16:05-16:35	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
15(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前川琉衣
15(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
16(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
17(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
17(土) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
19(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
19(月) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
20(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
20(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
23(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
24(土) 11:55-12:25	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前川琉衣
24(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
26(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
27(火) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
27(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中山瑞稀
28(水) 13:25-13:55	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
28(水) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前川琉衣
29(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき
29(木) 17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	幾度瑠月
30(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福田知子
30(金) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	前川琉衣
31(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	廣永ふづき

