2026年1月レッスンスケジュール Rintosull フレスポ仙台東照宮店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月27日02:03 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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:00-09:50 ◎ビラWaist+ 矢口						09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 藤野	定休日	09:00-09:30 ◎ビラcore 藤野					09:00-09:30 ◎ビラRefCore 阿部	定休日						09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 武田
					09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 矢口	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 藤野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 矢口	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 矢口	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 藤野	10:00-10:30 ◎ビラPerBackBody 福地		10:00-10:30 ◎ビラPerBackBody 藤野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 丸子	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 福地	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 丸子	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 阿部	10:00-10:30 ◎ビラRefBody 藤野		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 今野	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 長倉	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 武田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 今野	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 藤野	
				10:20-11:10 ◎ビラB+ 矢口	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 矢口	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 藤野	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 武田	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 矢口	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 藤野	11:00-11:50 ◎ビラWaist+ 矢口		11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 武田	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 丸子	10:30-11:00 ◎ビラControlF 福地	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 丸子	10:50-11:40 ◎ビラB+ 阿部	11:00-11:50 ◎ビラB+ 阿部		10:50-11:40 ◎ビラB+ 今野	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 丸子	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 武田	10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 今野	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 武田	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 武田
				11:40-12:30 ◎ビラLower+ 丸子	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 武田	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 福地	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 福地	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 武田	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 藤野	12:20-12:50 ◎ビラStretchC 福地		12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 武田	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 阿部	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 丸子	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 藤野	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 藤野	12:20-12:50 ◎ビラRefBody 長倉		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 武田	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 長倉	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 今野	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 阿部	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 武田	11:40-12:10 ◎ビラRefBody 今野
				13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 武田	13:10-14:00 ◎ビラLower+ 武田	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 福地	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 福地	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 長倉	13:10-13:40 ◎ビラcore 藤野	13:20-14:10 ◎ビラLower+ 阿部		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 長倉	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 阿部	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 丸子	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 長倉	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 長倉	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 阿部		13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 武田	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 長倉	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 武田	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 武田	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 武田	12:40-13:10 ◎ビラHipLine 藤野
				14:20-15:10 ◎ビラH&L+ 長倉						14:40-15:10 ◎ビラRefCore 矢口		15:00-15:30 ◎ビラRefBody 丸子					14:40-15:30 ◎ビラH&L+ 長倉								13:40-14:30 ◎ビラB&A+ 今野
				15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 長倉	16:10-16:40 ◎ビラChestSR 福地					15:40-16:10 ◎ビラChestSR 福地		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 長倉					16:00-16:30 ◎ビラRefBody 長倉								15:00-15:50 ◎ビラB+ 今野
				17:00-17:30 ◎ビラRefBody 武田	17:10-17:40 ◎ビラPerBackBody 福地	16:40-17:10 ◎ビラStretchC 福地		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 長倉	17:10-17:40 ◎ビラRefCore 矢口	●16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 阿部		17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 長倉	17:10-17:40 ◎ビラChestSR 福地	16:50-17:40 ◎ビラB+ 福地	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 今野	16:50-17:40 ◎ビラB+ 今野	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 長倉		17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 阿部	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 丸子	17:10-17:40 ◎ビラPerBackBody 藤野	17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 武田	16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 今野	16:20-17:10 ◎ビラWaist+ 矢口
				18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 武田	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 矢口	17:40-18:10 ◎ビラControlF 福地	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 丸子	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 武田	18:10-19:00 ◎ビラB+ 矢口	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 矢口		18:40-19:10 ◎ビラRefBody 丸子	18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 福地	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 阿部	18:40-19:30 ◎ビラB+ 今野	18:10-19:00 ◎ビラWaist+ 今野	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 藤野		18:40-19:10 ◎ビラRefCore 阿部	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 丸子	18:10-18:40 ◎ビラChestSR 藤野	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 武田	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 今野	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 矢口
					18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 藤野								19:10-19:40 ◎ビラStretchC 福地								19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 阿部			18:40-19:30 ◎ビラB+ 矢口
					●19:30-20:20 ◎ビラB+ 福地	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 丸子	19:30-20:00 ◎ビラControlF 福地		19:30-20:20 ◎ビラLower+ 阿部					19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 武田		19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 長倉			19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 丸子			19:40-20:30 ◎ビラB+ 阿部	19:30-20:20 ◎ビラLower+ 阿部	
								20:00-20:30 ◎ビラRefBody 武田					20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 武田		20:00-20:50 ◎ビラLower+ 長倉				20:00-20:30 ◎ビラcore 藤野					
					20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 丸子	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 丸子	20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 丸子	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 藤野	●20:50-21:40 ◎ビラWaist+ 阿部					20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 武田	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 長倉	20:50-21:40 ◎ビラH&L+ 長倉			21:00-21:30 ◎ビラRefBody 丸子	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 藤野		20:30-21:20 ◎ビラB+ 阿部	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 阿部	20:50-21:40 ◎ビラB+ 阿部	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 阿部	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 福地	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 今野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 今野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 今野	09:00-09:30 ◎ピラControlF 福地
						10:00-10:30 ◎ピラPerBackBody 福地
	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 福地	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 今野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 阿部	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 今野	11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 今野
		11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 阿部				
	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 藤野		12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 武田	12:10-12:40 ◎ピラPerBackBody 福地	12:10-12:40 ◎ピラControlF 福地	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 今野
	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 藤野	12:50-13:40 ◎ピラB+ 阿部	13:30-14:00 ◎ピラControlF 福地	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 福地	13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 福地	13:40-14:10 ◎ピラStretchC 福地
						14:40-15:30 ◎ピラLower+ 今野
						16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 武田
	16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 武田	17:40-18:10 ◎ピラStretchC 福地	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 武田		17:10-17:40 ◎ピラStretchC 福地	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 武田
	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 武田	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 福地	●18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 武田	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 福地	●18:10-19:00 ◎ピラB+ 阿部	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 藤野
	19:30-20:00 ◎ピラRefBody 今野	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 阿部	20:00-20:30 ◎ピラControlF 福地	●19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 矢口	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 武田	
	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 今野	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 阿部	21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 福地	●21:00-21:50 ◎ピラB+ 矢口	20:50-21:20 ◎ピラRefBody 武田	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座

SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）

レッスン前
10分講座

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用
予約ページ

LINE
公式アカウント

Instagram

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+