2026年2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02月27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。

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	-	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
	定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 長倉	●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 小野寺	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 藤野	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 武田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 長倉	09:00-09:45 Power Basic 阿部	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 阿部	09:30-10:00 ◎ピラcore 小野寺	09:00-09:50 ◎ピラA+ 小野寺	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 小野寺	09:30-10:20 ◎ピラA+ 小野寺	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 矢口	定休日	●09:30-10:20 ◎ピラB+ 福地	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 福地	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 今野	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 今野	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 武田	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 阿部	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 武田	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 今野
							10:10-10:40 ◎ピラRefCore 阿部														10:20-10:50 ◎ピラRefCore 阿部			
		10:50-11:35 Boost Upper&Lower 長倉	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 小野寺	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 武田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 小野寺	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 長倉	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 長倉		10:50-11:20 ◎ピラcore 小野寺	10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 藤野	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 小野寺	10:30-11:20 ◎ピラA+ 小野寺	10:50-11:20 ◎ピラcore 小野寺	10:20-11:10 ◎ピラB+ 矢口		10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 福地	10:30-11:00 ◎ピラPerBackBody 福地	10:50-11:35 Power Basic 福地	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 今野	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 長倉		10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 武田	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 今野
		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 矢口	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 阿部	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 武田	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 武田	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 武田	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 長倉		11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 小野寺	11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 阿部	11:20-12:05 Power Basic 藤野	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 小野寺	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 長倉	●11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 阿部		●11:50-12:40 ◎ピラB+ 矢口	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 福地	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 福地	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 阿部	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 武田	11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 阿部		11:40-12:10 ◎ピラRefBody 藤野	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 阿部
		13:30-14:00 ◎ピラRefCore 矢口	13:10-14:00 ◎ピラA+ 小野寺	13:10-13:40 ◎ピラcore 小野寺	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 武田	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 武田	13:50-14:20 ◎ピラRefCore 阿部		12:50-13:40 ◎ピラA+ 小野寺	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 阿部	12:40-13:10 ◎ピラChestSR 藤野	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 長倉	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 長倉	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 阿部		13:10-13:55 Boost Upper&Lower 矢口	●12:50-13:40 ◎ピラB+ 今野	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 福地	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 今野	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 今野	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 武田		12:40-13:10 ◎ピラChestSR 藤野	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 今野
											13:40-14:30 ◎ピラLower+ 矢口			14:20-14:50 ◎ピラRefCore 矢口							13:40-14:25 Power Basic 阿部		13:40-14:25 Power Basic 福地	
							14:50-15:40 ◎ピラA+ 小野寺				15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 矢口			15:20-15:50 ◎ピラRefBody 長倉							15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 矢口		●15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 藤野	
							16:10-16:40 ◎ピラTotalBody 小野寺				16:20-16:50 ◎ピラRefCore 矢口			16:20-16:50 ◎ピラRefCore 阿部							16:20-16:50 ◎ピラRefCore 矢口		16:20-16:50 ◎ピラPerBackBody 福地	
						16:40-17:10 ◎ピラcore 小野寺																		
		●17:10-18:00 ◎ピラB+ 矢口	17:20-18:05 Power Basic 阿部		17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 小野寺	17:40-18:30 ◎ピラA+ 小野寺	●17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 阿部		●17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 矢口	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 福地	17:20-17:50 ◎ピラRefBody 長倉	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 長倉	17:40-18:10 ◎ピラPerBackBody 福地	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 長倉		17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 矢口	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 福地	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 今野	17:40-18:10 ◎ピラRefCore 阿部	17:20-18:10 ◎ピラB+ 今野	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 矢口		17:20-18:10 ◎ピラLower+ 福地	
		18:30-19:00 ◎ピラRefBody 武田	18:40-19:10 ◎ピラRefCore 阿部	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 武田	18:40-19:10 ◎ピラcore 小野寺		18:30-19:00 ◎ピラChestSR 藤野		18:40-19:30 ◎ピラB+ 矢口	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 福地	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 長倉	18:20-18:50 ◎ピラRefCore 矢口	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 阿部	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 長倉		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 阿部	●18:40-19:30 ◎ピラB+ 阿部	18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 阿部	18:40-19:30 ◎ピラB&A+ 武田	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 今野	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 武田		18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 福地	18:40-19:10 ◎ピラControlF 福地
		19:30-20:20 ◎ピラB&A+ 武田	19:40-20:30 ◎ピラA+ 小野寺	19:40-20:10 ◎ピラBackStyle 藤野	19:40-20:30 ◎ピラB+ 今野	19:00-19:45 Power Basic 藤野			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 矢口	19:40-20:10 ◎ピラChestSR 福地		19:20-20:10 ◎ピラB+ 矢口	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 福地			20:00-20:30 ◎ピラRefCore 阿部	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 阿部	20:00-20:50 ◎ピラB+ 阿部	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 武田	19:40-20:10 ◎ピラRefBody 長倉			19:40-20:25 Boost Upper&Lower 福地
		20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 武田	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 阿部	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 小野寺	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 今野	20:20-20:50 ◎ピラHipLine 藤野			21:00-21:45 Boost Upper&Lower 長倉	20:40-21:30 ◎ピラLower+ 矢口		20:40-21:30 ◎ピラUpper+ 矢口	21:00-21:30 ◎ピラControlF 福地			21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 阿部	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 阿部	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 阿部	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 阿部	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 長倉			21:00-21:30 ◎ピラPerBackBody 福地
						21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 藤野																		

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 福地
09:30-10:20 ◎ピラLower+ 阿部	●09:30-10:20 ◎ピラB+ 阿部	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福地	
			10:00-10:45 Power Basic 福地
10:50-11:40 ◎ピラB+ 今野	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 藤野	●10:50-11:40 ◎ピラB+ 福地	
	11:50-12:20 ◎ピラPerBackBody 藤野		11:20-12:10 ◎ピラB&A+ 阿部
12:10-12:40 ◎ピラRefCore 今野		12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 福地	
13:10-13:40 ◎ピラChestSR 福地	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 藤野	13:20-13:50 ◎ピラRefCore 阿部	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 阿部
			14:00-14:30 ◎ピラTotalBody 福地
			15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 阿部
		16:30-17:20 ◎ピラLower+ 阿部	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 今野
17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 福地	17:20-18:10 ◎ピラB&A+ 今野		
		17:50-18:35 Power Basic 阿部	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 今野
18:20-19:10 ◎ピラLower+ 福地	18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 今野		18:40-19:10 ◎ピラRefCore 今野
		19:10-19:40 ◎ピラRefCore 福地	
19:40-20:10 ◎ピラRefBody 今野	19:40-20:30 ◎ピラB+ 阿部		
		20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 今野	
20:45-21:30 Power Basic 今野			
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 阿部	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 今野	

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
4	◎ピラA+	Advance+	50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+