# 2026年4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04月07日02:00 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(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) | 12日(日) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) | 18日(土) | 19日(日) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | Aスタジオ |
| | 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 今野 | 09:30–10:15 Strong Hip&Legs 長倉 | 09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 長倉 | 09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 三浦 | | 09:30–10:20 ◎ビラLower+ 三浦 | 09:30–10:15 Power Waist Shape 阿部 | 09:30–10:00 ◎ビラHipLine 武田 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三浦 | 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 長倉 | 09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 武田 | | 09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 小野寺 | 09:30–10:15 Boost Upper&Lower 中鉢 | 09:30–10:00 ◎ビラRefBody 武田 | 09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 福地 | 09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 福地 | 09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 阿部 | | 09:30–10:20 ◎ビラB+ 今野 | 09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 三浦 | 09:30–10:15 Power Basic 阿部 | 09:30–10:00 ◎ビラChestSR 福地 | 09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 福地 |
| | 10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 今野 | 10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 長倉 | 10:50–11:35 Boost Upper&Lower 三浦 | 10:20–11:10 ◎ビラLower+ 三浦 | | 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 三浦 | 10:50–11:35 Strong Back&Arms 阿部 | 10:30–11:00 ◎ビラRefBody 武田 | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 三浦 | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 長倉 | 10:20–10:50 ◎ビラHipLine 武田 | | 10:30–11:20 ◎ビラA+ 小野寺 | 10:50–11:20 ◎ビラRefBody 中鉢 | 10:30–11:00 ◎ビラHipLine 武田 | 10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 福地 | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 福地 | 10:20–10:50 ◎ビラRefCore 阿部 | | 10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 今野 | 10:50–11:40 ◎ビラLower+ 三浦 | 10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 福地 | 10:30–11:00 ◎ビラControlF 福地 | 10:30–11:00 ◎ビラStretchC 福地 |
| | 11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 三浦 | 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 今野 | 12:10–12:55 Power Waist Shape 阿部 | 11:40–12:10 ◎ビラHipLine 武田 | | 12:10–12:40 ◎ビラRefCore 阿部 | 12:10–13:00 ◎ビラJumpM 三好 | 11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 中鉢 | 12:10–12:55 Strong Back&Arms 武田 | 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 三浦 | 11:20–12:05 Strong Back&Arms 長倉 | | 11:50–12:40 ◎ビラJumpM 浅野 | 11:50–12:20 ◎ビcore 小野寺 | 11:30–12:00 ◎ビcore 小野寺 | 11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 武田 | 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 武田 | 11:20–11:50 ◎ビラRefBody 武田 | | 11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 阿部 | 12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 今野 | 12:10–12:40 ◎ビラStretchC 福地 | 11:30–12:20 ◎ビラLower+ 三浦 | ●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 武田 |
| | 12:50–13:40 ◎ビラLower+ 三浦 | 13:10–14:00 ◎ビラB+ 今野 | 13:30–14:00 ◎ビラRefCore 阿部 | 12:40–13:25 Strong Back&Arms 武田 | | 13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 阿部 | | 12:40–13:25 ◎ビラHipLine 武田 | 13:30–14:00 ◎ビラHipLine 武田 | 13:10–13:55 Strong Hip&Legs 武田 | 12:40–13:10 ◎ビラRefBody 長倉 | | 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 阿部 | 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 長倉 | 12:30–13:20 ◎ビラA+ 小野寺 | 13:10–13:40 ◎ビラRefBody 長倉 | 13:10–13:40 ◎ビラHipLine 武田 | 12:20–13:05 Strong Back&Arms 武田 | | 13:10–13:40 ◎ビラRefCore 阿部 | | | 12:50–13:20 ◎ビcore 中鉢 | ●12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 武田 |
| | | | | 14:00–14:45 Strong Hip&Legs 武田 | | | | | | | 13:40–14:30 ◎ビラLower+ 三浦 | | | | | | | 13:40–14:10 ◎ビラControlF 小野寺 | | | | | | |
| | | | | 15:20–15:50 ◎ビcore 小野寺 | | | | | | | 15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 長倉 | | | | | | | 14:40–15:25 Strong Hip&Legs 長倉 | | | | | | |
| | | | | 16:20–16:50 ◎ビラTotalBody 小野寺 | | | | | | 16:40–17:10 ◎ビラStretchC 福地 | 16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 三浦 | | 16:20–16:50 ◎ビcore 中鉢 | 16:30–17:20 ◎ビラJumpM 浅野 | 16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 福地 | 16:10–16:40 ◎ビラHipLine 武田 | 16:20–17:05 Power Basic 阿部 | 16:00–16:45 Boost Upper&Lower 長倉 | | | | 16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 三浦 | 17:10–17:40 ◎ビラRefBody 武田 |
| | 17:10–17:55 Strong Hip&Legs 武田 | 16:50–17:20 ◎ビラRefCore 阿部 | 17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 今野 | 17:20–18:10 ◎ビラB+ 阿部 | | 17:10–18:00 ◎ビラB+ 今野 | 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 浅野 | 17:10–17:40 ◎ビcore 中鉢 | 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 中鉢 | 17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 福地 | 17:40–18:25 Power Basic 阿部 | | 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 浅野 | 17:50–18:20 ◎ビラRefCore 阿部 | 17:10–17:40 ◎ビラStretchC 福地 | 17:10–17:40 ◎ビcore 中鉢 | 17:40–18:10 ◎ビラRefBody 中鉢 | 17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 小野寺 | | 17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 中鉢 | 17:20–18:10 ◎ビラJumpM 三好 | 17:40–18:10 ◎ビラHipLine 武田 | | |
| | 18:30–19:00 ◎ビラRefBody 武田 | 17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 阿部 | 18:40–19:25 Power Basic 今野 | 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 阿部 | | 18:30–19:00 ◎ビラTotalBody 今野 | 18:45–19:35 ◎ビラH&L+ 長倉 | 18:10–18:55 Strong Back&Arms 中鉢 | 18:40–19:25 Boost Upper&Lower 中鉢 | 18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 武田 | 19:00–19:30 ◎ビラRefCore 阿部 | | 18:40–19:10 ◎ビcore 中鉢 | 18:50–19:40 ◎ビラJumpM 浅野 | 18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 長倉 | 18:10–18:55 Strong Hip&Legs 中鉢 | 18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 中鉢 | 18:20–19:10 ◎ビラA+ 小野寺 | | 18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中鉢 | 18:40–19:10 ◎ビラChestSR 福地 | 18:40–19:25 Strong Hip&Legs 武田 | 18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 中鉢 | 18:10–18:55 Boost Upper&Lower 福地 |
| | 19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 阿部 | 19:10–19:55 Boost Upper&Lower 武田 | 20:00–20:30 ◎ビcore 小野寺 | | | 19:30–20:15 Strong Back&Arms 長倉 | 20:00–20:50 ◎ビラB+ 今野 | 19:30–20:15 Strong Hip&Legs 長倉 | 20:00–20:30 ◎ビラPerBackBody 福地 | 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中鉢 | | | ●19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 中鉢 | 20:10–20:40 ◎ビラRefBody 長倉 | 19:30–20:20 ◎ビラLower+ 中鉢 | 19:30–20:20 ◎ビラB&A+ 長倉 | 20:00–20:30 ◎ビcore 小野寺 | | | 19:40–20:25 Strong Back&Arms 武田 | 19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 武田 | 20:00–20:30 ◎ビラRefBody 中鉢 | 19:30–20:15 Boost Upper&Lower 武田 | 19:30–20:15 Strong Hip&Legs 中鉢 |
| | 20:50–21:35 Power Basic 阿部 | 20:30–21:20 ◎ビラH&L+ 武田 | 21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 小野寺 | | | 20:50–21:40 ◎ビラH&L+ 長倉 | 21:20–21:50 ◎ビcore 三好 | 20:50–21:40 ◎ビラLower+ 長倉 | 21:00–21:45 Power Basic 福地 | 21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 中鉢 | | | 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 武田 | 21:10–21:40 ◎ビラPerBackBody 福地 | 20:50–21:35 Strong Hip&Legs 中鉢 | 20:50–21:20 ◎ビラcore 中鉢 | 21:00–21:50 ◎ビラA+ 小野寺 | | | 21:00–21:30 ◎ビラHipLine 武田 | 21:00–21:30 ◎ビラRefBody 三好 | 21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 中鉢 | 20:50–21:35 Strong Hip&Legs 武田 | 20:50–21:20 ◎ビcore 中鉢 |

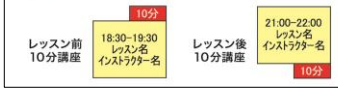
| 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) |
|---|---|---|---|---|---|
| Aスタジオ | – | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ | Aスタジオ |
| 09:00–09:45<br>Power Basic<br>今野 | 定休日 | 09:30–10:20<br>◎ピラH&L+<br>武田 | 08:30–10:00<br>◎ピラBackStyle<br>小野寺 | 09:00–09:45<br>Strong Back&Arms<br>中鉢 | 09:30–10:15<br>Strong Hip&Legs<br>中鉢 |
| 10:20–11:05<br>Power Waist Shape<br>今野 | | 10:50–11:35<br>Boost Upper&Lower<br>武田 | 10:30–11:20<br>◎ピラA+<br>小野寺 | 10:20–11:10<br>◎ピラUpper+<br>中鉢 | 10:50–11:20<br>◎ピラRefBody<br>中鉢 |
| 11:40–12:10<br>◎ピラBackStyle<br>小野寺 | | 12:10–12:40<br>◎ピラRefBody<br>中鉢 | 11:50–12:20<br>◎ピラTotalBody<br>福地 | 11:40–12:10<br>◎ピラControlF<br>福地 | 11:50–12:40<br>◎ピラH&L+<br>今野 |
| 12:40–13:10<br>◎ピラControlF<br>福地 | | 13:10–13:40<br>◎ピラChestSR<br>福地 | 12:50–13:35<br>Power Waist Shape<br>福地 | 12:40–13:10<br>◎ピラStretchC<br>福地 | 13:10–14:00<br>◎ピラWaist+<br>今野 |
| 13:40–14:25<br>Strong Back&Arms<br>中鉢 | | | | 13:40–14:25<br>Power Basic<br>小野寺 | |
| 15:00–15:50<br>◎ピラUpper+<br>今野 | | | | 15:00–15:30<br>◎ピラBackStyle<br>小野寺 | |
| 16:20–16:50<br>◎ピラTotalBody<br>小野寺 | | | | 16:00–16:50<br>◎ピラLower+<br>三浦 | |
| 17:20–17:50<br>◎ピラcore<br>中鉢 | | 17:10–17:40<br>◎ピラRefCore<br>今野 | 17:20–18:05<br>Strong Back&Arms<br>今野 | 17:20–17:50<br>◎ピラRefBody<br>武田 | 17:10–17:40<br>◎ピラTotalBody<br>福地 |
| 18:20–19:05<br>Strong Back&Arms<br>中鉢 | | 18:10–19:00<br>◎ピラLower+<br>三浦 | 18:40–19:10<br>◎ピラRefBody<br>今野 | 18:20–19:05<br>Strong Hip&Legs<br>武田 | 18:10–19:00<br>◎ピラB+<br>福地 |
| | | ●19:30–20:20<br>◎ピラB+<br>今野 | 19:40–20:30<br>◎ピラUpper+<br>三浦 | | 19:30–20:15<br>Strong Back&Arms<br>小野寺 |
| | | 20:50–21:20<br>◎ピラRefBody<br>今野 | 21:00–21:50<br>◎ピラLower+<br>三浦 | | 20:50–21:20<br>◎ピラControlF<br>小野寺 |

【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JumpM | Jump Movement+ | 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 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |
| 3.5 | Strong Back&Arms | Strong Back&Arms | 45分 |
| 4 | ◎ピラA+ | Advance+ | 50分 |
| 4 | Power Waist Shape | Power Waist Shape | 45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）




**【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<br>予約ページ | LINE<br>公式アカウント | Instagram | オンラインストア<br>Lapre | オンラインヨガ<br>UCHIYOGA+ |
|---|---|---|---|---|