2026年5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05月26日02:08 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	－
		09:00–09:30 ◎ビラRefBody 長倉		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 長倉	09:00–09:30 ◎ビラcore 浅野	09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 中鉢		09:30–10:15 Power Basic 阿部	09:00–09:50 ◎ビラB&A+ 阿部							09:00–09:45 Power Waist Shape 阿部							09:00–09:45 Strong Back&Arms 阿部	
	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 中鉢						09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 浅野				09:30–10:00 ◎ビラStretchC 福地	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 阿部	09:30–10:20 ◎ビラB+ 福地	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 福地	09:30–10:15 Strong Back&Arms 中鉢			09:30–10:00 ◎ビラControlF 小野寺	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 浅野	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 小野寺	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 阿部	09:30–10:15 Power Basic 浅野	
		10:00–10:45 Strong Back&Arms 長倉			10:00–10:30 ◎ビラBackStyle 浅野																			
	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 中鉢			10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 中鉢		10:20–11:05 Boost Upper&Lower 三浦	10:30–11:20 ◎ビラA+ 小野寺	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 阿部	10:20–11:05 Power Waist Shape 阿部		10:30–11:00 ◎ビラControlF 福地					10:20–11:05 Power Basic 阿部		10:30–11:15 Strong Back&Arms 小野寺		10:30–11:00 ◎ビラRefBody 小野寺			10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 阿部	
		11:20–12:10 ◎ビラB+ 三浦			11:00–11:45 Boost Upper&Lower 三浦							10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 阿部	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 福地	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中鉢	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中鉢			10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 浅野		10:50–11:20 ◎ビラRefCore 阿部	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 長倉		
	11:50–12:20 ◎ビラcore 浅野			11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 福地		11:40–12:10 ◎ビラcore 浅野	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 長倉	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 小野寺	11:40–12:10 ◎ビラRefBody 中鉢		11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 阿部	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 福地	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 阿部	12:10–12:40 ◎ビラControlF 福地	12:10–12:40 ◎ビラChestSR 福地	11:40–12:10 ◎ビラcore 小野寺		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 三浦	11:50–12:20 ◎ビラcore 小野寺	11:30–12:20 ◎ビラJumpM 浅野	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 長倉	11:40–12:30 ◎ビラJumpM 浅野	
					12:20–13:10 ◎ビラB+ 三浦																	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 阿部		
	12:50–13:40 ◎ビラJumpM 浅野	12:40–13:30 ◎ビラLower+ 三浦		12:40–13:25 Strong Back&Arms 福地		12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 浅野	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 池田	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 三好	12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 中鉢		12:50–13:35 Power Basic 阿部	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 福地	12:50–13:35 Strong Back&Arms 長倉	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 長倉	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 福地	12:40–13:30 ◎ビラA+ 小野寺		12:50–13:40 ◎ビラB+ 三浦	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 小野寺	12:50–13:35 Strong Back&Arms 浅野	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 小野寺	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 長倉	
					13:40–14:30 ◎ビラWaist+ 中鉢																			
		14:00–14:30 ◎ビラRefCore 阿部		14:00–14:30 ◎ビラControlF 小野寺		14:00–14:50 ◎ビラLower+ 三浦		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 長倉	14:00–14:30 ◎ビラRefCore 阿部		14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 浅野					14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 浅野							14:00–14:30 ◎ビラControlF 福地	
		15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 阿部		15:00–15:30 Cardio Reform Blast 三好	15:00–15:30 ◎ビラRefBody 長倉	15:20–16:10 ◎ビラH&L+ 阿部			15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 長倉							15:00–15:30 ◎ビラRefCore 浅野							15:00–15:50 ◎ビラUpper+ 長倉	
	16:20–17:10 ◎ビラB&A+ 小野寺	16:20–17:10 ◎ビラB+ 三浦		16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 長倉	16:00–16:50 ◎ビラJumpM 浅野	16:40–17:10 Cardio Reform Blast 三好			16:20–17:10 ◎ビラB+ 三浦		16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 小野寺	16:20–16:50 ◎ビラControlF 小野寺	16:20–16:50 ◎ビラControlF 福地	16:20–17:05 Boost Upper&Lower 長倉	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 三浦	16:00–16:45 Strong Hip&Legs 阿部		16:40–17:10 ◎ビラStretchC 小野寺	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 長倉	16:20–16:50 ◎ビラRefCore 阿部	16:10–17:00 ◎ビラB+ 今野	16:20–16:50 Cardio Reform Blast 三好	
	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 小野寺	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 福地		17:20–18:05 Power Basic 福地	17:20–17:50 ◎ビラPerBackBody 小野寺	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 阿部	17:40–18:10 ◎ビラcore 中鉢	17:40–18:10 ◎ビラTotalBody 福地	17:40–18:10 ◎ビラControlF 福地		17:40–18:10 ◎ビラHipLine 小野寺	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 小野寺	17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 中鉢	17:40–18:10 ◎ビラcore 中鉢	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 三浦	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 三浦		17:40–18:10 ◎ビラRefBody 長倉	17:30–18:15 Strong Hip&Legs 小野寺	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 三浦	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 今野	17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 三浦	17:20–18:10 ◎ビラB+ 今野	
					18:20–18:50 ◎ビラHipLine 小野寺							18:20–19:05 Strong Hip&Legs 長倉												
	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 三浦	18:40–19:25 Power Basic 福地		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 中鉢		18:40–19:25 Power Waist Shape 三浦	18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 中鉢	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 福地	18:40–19:25 Strong Back&Arms 福地		18:40–19:25 Boost Upper&Lower 小野寺	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 中鉢	18:40–19:10 ◎ビラRefBody 長倉	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 長倉		18:40–19:30 ◎ビラB+ 三浦		18:40–19:25 Strong Hip&Legs 長倉	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 今野	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 三浦	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 長倉	18:50–19:20 ◎ビラStretchC 福地	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 今野	
								19:40–20:25 Boost Upper&Lower 三浦				19:40–20:30 ◎ビラB+ 浅野		19:40–20:25 Strong Back&Arms 小野寺										
	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 阿部						20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 阿部				20:00–20:50 ◎ビラJumpM 浅野		20:00–20:30 ◎ビラcore 小野寺		20:10–20:40 ◎ビラRefBody 長倉			20:00–20:50 ◎ビラLower+ 今野	19:50–20:35 Power Basic 今野	20:00–20:30 ◎ビラStretchC 福地	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 三浦	19:50–20:40 ◎ビラB+ 福地		
	21:00–21:45 Power Basic 阿部						21:20–21:50 ◎ビラPerBackBody 福地	21:00–21:50 ◎ビラWaist+ 三浦			21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 浅野	21:00–21:45 Strong Back&Arms 浅野	21:00–21:50 ◎ビラA+ 小野寺	21:00–21:30 ◎ビラControlF 小野寺	21:10–22:00 ◎ビラH&L+ 浅野			21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 今野	21:10–22:00 ◎ビラWaist+ 三浦	21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 福地	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 三浦	21:10–22:00 ◎ビラLower+ 今野		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
09:30-10:20 ◎ビラB+ 今野	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 福地	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 三浦	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 福地	09:30-10:20 ◎ビラA+ 小野寺	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 今野	定休日
10:50-11:35 Power Waist Shape 今野	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 福地	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 三好	10:30-11:20 ◎ビラB+ 福地	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 小野寺	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 今野	
12:10-12:55 Strong Hip&Legs 浅野	11:50-12:40 ◎ビラB+ 今野	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 今野	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 三浦	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 三浦	●11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 三浦	
13:20-13:50 Cardio Reform Blast 三好	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 長倉	12:50-13:40 ◎ビラB+ 今野	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 三浦	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 浅野	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 三浦	
16:30-17:00 ◎ビラcore 浅野	16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 今野	16:20-16:50 ◎ビラRefBody 長倉	14:10-14:40 ◎ビラTotalBody 小野寺	14:10-14:40 ◎ビラStretchC 福地	14:00-14:30 ◎ビラPerBackBody 小野寺	
17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 三浦	17:20-18:05 Strong Hip&Legs 長倉	17:20-17:50 ◎ビラStretchC 福地	16:40-17:10 ◎ビラHipLine 小野寺	16:50-17:20 ◎ビラStretchC 福地	15:00-15:50 ◎ビラLower+ 福地	
18:50-19:35 Boost Upper&Lower 三浦	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 浅野	18:20-19:10 ◎ビラB+ 阿部	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 長倉	17:50-18:20 ◎ビラControlF 福地	16:20-17:05 Power Basic 阿部	
20:10-20:40 ◎ビラBackStyle 小野寺	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 小野寺	19:40-20:30 ◎ビラJumpM 浅野	18:40-19:10 ◎ビラcore 浅野	18:50-19:35 Strong Hip&Legs 長倉	17:40-18:10 ◎ビラRefCore 阿部	
21:10-21:40 ◎ビラChestSR 小野寺	21:00-21:30 ◎ビラHipLine 小野寺	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 浅野	19:40-20:25 Strong Back&Arms 長倉	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 阿部	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 長倉	
			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 阿部	21:10-22:00 ◎ビラB+ 浅野		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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）

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+