2026年6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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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	–
						09:00–09:45 Strong Back&Arms 矢口							09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 今野							09:00–09:30 ◎ビラRefCore 矢口				
	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 今野	09:30–10:15 Power Basic 宇佐美	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 三浦	09:30–10:00 ◎ビラcore 中鉢	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福地			●09:30–10:20 ◎ビラB+ 宇佐美	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 福地	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 矢口	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 今野	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 武田			●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 三浦	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 小野寺	09:30–10:20 ◎ビラA+ 小野寺	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 矢口	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 宇佐美	10:00–10:45 Boost Upper&Lower 矢口		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福地	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 小野寺	
	●10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 武田	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 宇佐美	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 三浦	●10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 中鉢	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 福地	●10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 矢口		10:50–11:20 ◎ビラcore 宇佐美	10:30–11:00 ◎ビラBackStyle 福地	10:50–11:20 ◎ビラcore 中鉢	●10:30–11:20 ◎ビラB+ 今野	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 武田	●10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 今野		10:50–11:40 ◎ビラB+ 矢口	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 小野寺	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 小野寺	10:50–11:35 Power Basic 矢口	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 長倉	11:20–11:50 ◎ビラHipLine 武田		10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 福地	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 小野寺	
	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 武田	●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 三浦	12:10–12:40 ◎ビラControlF 福地	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 長倉	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 阿部	11:40–12:10 ◎ビラRefCore 三浦		●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 今野	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 三浦	●11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 阿部	●11:50–12:40 ◎ビラWaist+ 中鉢	12:10–12:40 ◎ビラcore 今野	11:40–12:10 ◎ビラStretchC 小野寺		12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 今野	11:50–12:20 ◎ビラcore 今野	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 矢口	12:10–13:00 ◎ビラJumpM 小野寺	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 今野	●12:20–13:10 ◎ビラB&A+ 福地		●11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 矢口	●11:50–12:40 ◎ビラB+ 宇佐美	
	12:50–13:20 ◎ビラBackStyle 阿部	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 武田	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 宇佐美	●12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 長倉	●12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 阿部	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 宇佐美		13:10–13:40 ◎ビラcore 今野	●12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 三浦	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 阿部	13:10–13:40 Cardio Reform Blast 三好	●13:10–14:00 ◎ビラB+ 今野	12:40–13:30 ◎ビラA+ 小野寺		●13:10–14:00 ◎ビラLower+ 宇佐美	●12:50–13:40 ◎ビラB+ 宇佐美	●12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 矢口	13:30–14:00 ◎ビラTotalBody 今野	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 武田	13:40–14:10 ◎ビラTotalBody 福地		13:10–14:00 ◎ビラJumpM 小野寺	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 福地	
	●13:50–14:40 ◎ビラB+ 今野	14:10–15:00 ◎ビラJumpM 小野寺	14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 宇佐美	14:10–14:40 ◎ビラChestSR 福地	14:10–14:40 ◎ビラRefCore 矢口	14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 阿部	定休日	14:10–14:40 ◎ビラHipLine 武田	14:10–14:40 ◎ビラcore 中鉢			14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 今野	14:00–14:30 ◎ビラHipLine 武田	定休日	14:30–15:00 ◎ビラRefCore 矢口	14:10–14:40 ◎ビラRefBody 宇佐美	14:10–14:40 ◎ビラHipLine 武田	14:30–15:00 ◎ビラcore 今野	●14:10–15:00 ◎ビラLower+ 三浦	定休日	14:30–15:00 ◎ビラControlF 小野寺	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 福地	臨時休業
						●15:00–15:50 ◎ビラB+ 三浦							●15:00–15:50 ◎ビラLower+ 武田							●14:40–15:30 ◎ビラLower+ 長倉				
	●16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 小野寺	●16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 矢口	17:00–17:30 ◎ビラcore 今野	●16:30–17:20 ◎ビラB+ 今野	16:40–17:10 ◎ビラRefBody 今野	●16:20–17:10 ◎ビラWaist+ 中鉢		16:20–16:50 ◎ビラcore 今野	16:40–17:10 ◎ビラStretchC 福地			16:20–16:50 ◎ビラBackStyle 阿部	●16:20–17:10 ◎ビラH&L+ 阿部		16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 福地	●16:50–17:40 ◎ビラB&A+ 今野	16:30–17:00 ◎ビラTotalBody 宇佐美	●17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 長倉	●16:30–17:20 ◎ビラB+ 今野	●16:00–16:50 ◎ビラB+ 宇佐美		16:40–17:10 ◎ビラHipLine 小野寺	●16:50–17:40 ◎ビラB+ 小野寺	
	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 三浦	18:10–18:40 ◎ビラChestSR 福地	●18:00–18:50 ◎ビラB&A+ 今野	17:50–18:20 ◎ビラTotalBody 今野	17:40–18:10 ◎ビラcore 今野	17:40–18:10 ◎ビラControlF 福地		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 矢口	●17:40–18:30 ◎ビラLower+ 矢口	17:50–18:20 ◎ビラControlF 小野寺	17:30–18:00 ◎ビラRefBody 阿部	●17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 矢口	17:40–18:25 Power Basic 福地		●17:40–18:30 ◎ビラB+ 宇佐美	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 三浦	●17:30–18:20 ◎ビラB+ 宇佐美		17:50–18:20 ◎ビラRefBody 今野	17:20–18:05 Strong Hip&Legs 長倉		●17:40–18:30 ◎ビラWaist+ 三浦	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 宇佐美	
	18:50–19:20 ◎ビラRefCore 矢口	●19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 長倉	19:20–19:50 ◎ビラRefBody 長倉	●18:50–19:40 ◎ビラLower+ 今野	18:40–19:25 Strong Hip&Legs 中鉢	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 福地		18:40–19:10 ◎ビラRefBody 武田	18:50–19:20 Cardio Reform Blast 三好	●18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 矢口	18:40–19:10 ◎ビラRefCore 阿部	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 福地			19:00–19:30 ◎ビラPerBackBody 福地	19:10–19:40 ◎ビラStretchC 福地	●18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 三浦	●18:20–19:10 ◎ビラLower+ 三浦	18:50–19:35 Boost Upper&Lower 長倉	18:40–19:10 ◎ビラControlF 福地		19:00–19:30 ◎ビラRefCore 矢口	●19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 宇佐美	
	●19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 中鉢	20:30–21:00 ◎ビラRefCore 福地	●20:20–21:10 ◎ビラLower+ 長倉	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 武田	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 宇佐美			●19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 矢口	20:20–20:50 ◎ビラHipLine 小野寺	●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 宇佐美	●19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 阿部	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 武田			20:00–20:45 Boost Upper&Lower 武田	20:10–20:40 ◎ビラTotalBody 福地	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 三浦	●19:40–20:30 ◎ビラB+ 三浦	●20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 長倉			●20:00–20:50 ◎ビラLower+ 長倉	20:30–21:00 ◎ビラRefCore 今野	
	21:10–21:40 ◎ビラcore 中鉢	21:30–22:00 ◎ビラBackStyle 福地	21:40–22:10 ◎ビラHipLine 武田	21:10–21:55 Strong Back&Arms 武田	●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 中鉢			21:00–21:50 ◎ビラJumpM 小野寺	21:20–21:50 ◎ビラRefBody 宇佐美	21:10–21:55 Power Basic 宇佐美	21:10–21:40 ◎ビラRefCore 三浦	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 矢口			21:20–21:50 ◎ビラBackStyle 福地	●21:10–22:00 ◎ビラLower+ 宇佐美	21:10–21:55 Power Waist Shape 福地	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 長倉	21:30–22:00 ◎ビラHipLine 武田			21:20–21:50 ◎ビラRefBody 長倉	21:30–22:00 ◎ビラTotalBody 今野	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
		09:00–09:45 Boost Upper&Lower 小野寺			
09:30–10:15 Power Waist Shape 宇佐美	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 今野			●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 三浦	●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 矢口
		10:20–10:50 ◎ピラHipLine 小野寺			
●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 宇佐美	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 今野			●10:50–11:40 ◎ピラB+ 三浦	●10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 矢口
		●11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 長倉			
12:10–12:40 ◎ピラRefBody 長倉	11:50–12:20 ◎ピラcore 小野寺			12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 福地	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 宇佐美
		12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 今野			
13:10–13:40 ◎ピラHipLine 小野寺	12:50–13:35 Strong Back&Arms 長倉			●13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 福地	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 三浦
		13:40–14:10 ◎ピラRefBody 今野			
					14:10–14:40 ◎ピラcore 今野
			定休日	14:30–15:00 ◎ピラRefBody 長倉	
		●14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 三浦			
		●16:00–16:50 ◎ピラB+ 三浦			
				16:30–17:15 Strong Hip&Legs 宇佐美	●16:30–17:20 ◎ピラB+ 今野
	17:20–17:50 Cardio Reform Blast 三好				
17:30–18:15 Strong Back&Arms 矢口		17:20–18:05 Strong Back&Arms 矢口		●17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 中鉢	17:50–18:40 ◎ピラA+ 小野寺
	●18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 宇佐美	18:40–19:10 ◎ピラRefCore 矢口			
18:50–19:20 ◎ピラRefBody 今野				●19:00–19:50 ◎ピラLower+ 中鉢	19:10–19:40 ◎ピラChestSR 小野寺
●19:50–20:40 ◎ピラLower+ 福地	19:40–20:25 Power Basic 矢口			20:20–20:50 ◎ピラHipLine 武田	20:10–20:40 ◎ピラStretchC 福地
21:10–21:55 Power Waist Shape 小野寺	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 矢口			21:20–21:50 ◎ピラRefBody 武田	●21:10–22:00 ◎ピラLower+ 中鉢

【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	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+