# 2026年7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06月16日02:09 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 |
| | ●09:30–10:20 ◎ピラB+ 今野 | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 宇佐美 | 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 宇佐美 | ●09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 阿部有希子 | | ●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 矢口 | ●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 矢口 | ●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小野寺 | 09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 福地 | ●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 阿部友香 | ●09:30–10:20 ◎ピラB+ 宇佐美 | | 09:30–10:00 ◎ピラRefBody 長倉 | ●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 矢口 | ●09:30–10:20 ◎ピラB+ 武田 | ●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 武田 | 09:30–10:00 ◎ピラStretchC 福地 | ●09:00–09:50 ◎ピラLower+ 三浦 | | 09:00–09:45 Strong Back&Arms 長倉 | 09:30–10:00 SP 阿部友香 | | ●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 武田 | ●09:30–10:20 ◎ピラB+ 宇佐美 |
| | 10:50–11:20 ◎ピラcore 今野 | ●10:30–11:20 ◎ピラB+ 宇佐美 | 10:30–11:00 ◎ピラRefBody 宇佐美 | ●10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 阿部有希子 | | ●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 矢口 | 10:50–11:20 ◎ピラRefCore 矢口 | 10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 福地 | ●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 福地 | ●10:50–11:40 ◎ピラB+ 中鉢 | 10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 宇佐美 | | 10:30–11:15 Boost Upper&Lower 長倉 | 10:50–11:20 ◎ピラRefBody 矢口 | ●10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 武田 | ●10:50–11:40 ◎ピラB+ 中鉢 | ●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 福地 | 10:20–10:50 ◎ピラRefCore 阿部友香 | | ●10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 長倉 | 10:30–11:00 ◎ピラRefBody 阿部友香 | ●10:50–11:40 ◎ピラB+ 今野 | 10:50–11:20 SP 阿部友香 |
| | ●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 三浦 | 11:50–12:20 ◎ピラRefCore 三浦 | ●11:30–12:20 ◎ピラLower+ 中鉢 | 11:40–12:10 ◎ピラStretchC 小野寺 | | 12:10–12:40 ◎ピラcore 今野 | 11:50–12:35 Strong Hip&Legs 阿部友香 | 11:50–12:20 ◎ピラChestSR 小野寺 | ●11:50–12:20 ◎ピラHipLine 長倉 | 12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 福地 | ●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 三浦 | | ●11:50–12:40 ◎ピラB+ 阿部有希子 | ●11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 阿部有希子 | 12:10–13:00 ◎ピラJumpM 小野寺 | 12:10–12:40 ◎ピラHipLine 武田 | ●11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 今野 | ●11:20–12:10 ◎ピラB&A+ 矢口 | | 11:40–12:10 ◎ピラRefCore 矢口 | ●11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 阿部有希子 | 12:10–12:40 SP 今野 | 11:50–12:20 Rin-Ballet 三好 |
| | 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 三浦 | ●12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 今野 | ●12:50–13:40 ◎ピラB+ 中鉢 | ●12:40–13:30 ◎ピラLower+ 三浦 | | ●13:10–14:00 ◎ピラB+ 阿部有希子 | 13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 阿部友香 | | ●12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 阿部友香 | 13:10–13:40 Rin-Ballet 三好 | 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 三浦 | | 13:10–13:40 ◎ピラRefCore 矢口 | 13:10–13:40 Cardio Reform Blast 小野寺 | ●13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 矢口 | 13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 福地 | 13:10–13:40 SP 今野 | 12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 今野 | | 12:40–13:10 SP 小野寺 | ●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 三浦 | 13:10–13:40 Cardio Reform Blast 小野寺 | |
| | 14:10–14:40 ◎ピラRefBody 中鉢 | 14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 中鉢 | 14:10–15:00 ◎ピラJumpM 小野寺 | 14:00–14:30 ◎ピラBackStyle 阿部友香 | 定休日 | 14:30–15:00 Cardio Reform Blast 小野寺 | 14:10–14:40 ◎ピラControlF 小野寺 | | 14:10–14:40 ◎ピラRefCore 三浦 | | 14:10–14:40 ◎ピラHipLine 長倉 | 定休日 | ●14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 福地 | 14:10–14:40 ◎ピラTotalBody 今野 | | 14:10–14:40 SP 福地 | 14:10–14:40 Cardio Reform Blast 小野寺 | 13:40–14:10 ◎ピラRefBody 長倉 | 定休日 | ●13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 武田 | 14:10–14:40 ◎ピラcore 今野 | 臨時休業 | | |
| | | | | ●15:00–15:50 ◎ピラB+ 武田 | | | | | | | 15:10–16:00 ◎ピラJumpM 小野寺 | | | | | | | 14:40–15:30 ◎ピラWaist+ 阿部有希子 | | ●15:00–15:50 ◎ピラB+ 武田 | | | | |
| | 16:30–17:00 ◎ピラChestSR 福地 | 16:30–17:15 Power Waist Shape 中鉢 | 16:40–17:10 ◎ピラBackStyle 阿部友香 | 16:20–17:10 ◎ピラA+ 小野寺 | | 16:30–17:00 ◎ピラHipLine 長倉 | 16:30–17:00 ◎ピラcore 今野 | | ●16:30–17:20 ◎ピラB+ 今野 | | 16:30–17:15 Boost Upper&Lower 三浦 | | ●16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 矢口 | ●16:30–17:20 ◎ピラB+ 今野 | 16:30–17:00 ◎ピラBackStyle 中鉢 | 16:30–17:00 ◎ピラcore 今野 | 16:30–17:00 SP 小野寺 | 16:00–16:50 ◎ピラB+ 阿部有希子 | | ●16:20–17:10 ◎ピラLower+ 中鉢 | 16:30–17:00 SP 小野寺 | | 16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 阿部友香 |
| | 17:30–18:00 ◎ピラBackStyle 福地 | 17:50–18:20 ◎ピラHipLine 長倉 | 17:40–18:10 Cardio Reform Blast 小野寺 | 17:40–18:10 ◎ピラTotalBody 宇佐美 | | 17:30–18:00 ◎ピラRefCore 福地 | ●17:30–18:20 ◎ピラB+ 武田 | 17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 中鉢 | 17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 今野 | 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 長倉 | ●17:50–18:40 ◎ピラB+ 中鉢 | | 18:00–18:30 ◎ピラBackStyle 福地 | ●17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 阿部友香 | ●17:30–18:20 ◎ピラLower+ 今野 | ●17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 阿部有希子 | ●17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 三浦 | 17:20–17:50 SP 宇佐美 | | 17:40–18:10 SP 中鉢 | ●17:30–18:20 ◎ピラB+ 今野 | 17:40–18:10 Rin-Ballet 三好 | 17:50–18:40 ◎ピラJumpM 小野寺 |
| | ●18:30–19:20 ◎ピラB+ 中鉢 | 18:50–19:20 ◎ピラRefBody 武田 | ●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 武田 | 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 三浦 | | ●18:30–19:20 ◎ピラB+ 武田 | 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 今野 | 18:40–19:10 ◎ピラRefCore 阿部有希子 | 18:50–19:35 Boost Upper&Lower 三浦 | ●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 矢口 | 19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 中鉢 | | 19:00–19:30 ◎ピラControlF 福地 | 19:10–19:40 ◎ピラPerBackBody 福地 | 18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 今野 | 18:50–19:20 SP 小野寺 | ●18:50–19:40 ◎ピラB+ 阿部有希子 | ●18:20–19:10 ◎ピラUpper+ 長倉 | | 18:40–19:25 Boost Upper&Lower 矢口 | 18:50–19:20 ◎ピラRefCore 矢口 | ●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 三浦 | 19:10–19:40 SP 阿部友香 |
| | 19:50–20:35 Strong Back&Arms 小野寺 | 19:50–20:35 Strong Hip&Legs 福地 | 20:00–20:45 Power Basic 矢口 | | | 19:50–20:35 Strong Hip&Legs 宇佐美 | ●20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 三浦 | 19:45–20:30 Power Waist Shape 今野 | 20:10–20:40 ◎ピラRefBody 中鉢 | 20:00–20:30 ◎ピラControlF 小野寺 | | | 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 宇佐美 | 20:10–20:40 ◎ピラcore 中鉢 | 19:50–20:35 Power Waist Shape 三浦 | ●19:50–20:40 ◎ピラLower+ 三浦 | 20:10–20:40 ◎ピラHipLine 武田 | | | ●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 矢口 | 20:00–20:45 Strong Back&Arms 長倉 | 20:10–20:40 ◎ピラRefBody 長倉 |
| | 21:10–21:40 ◎ピラControlF 小野寺 | ●21:10–22:00 ◎ピラLower+ 福地 | 21:20–21:50 ◎ピラHipLine 長倉 | | | 21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 宇佐美 | 21:30–22:00 ◎ピラRefCore 三浦 | ●21:00–21:50 ◎ピラB+ 阿部有希子 | ●21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 中鉢 | 21:00–21:50 ◎ピラJumpM 小野寺 | | | ●21:00–21:50 ◎ピラB+ 宇佐美 | 21:10–21:55 Power Waist Shape 福地 | 21:10–21:40 ◎ピラRefBody 阿部友香 | 21:10–21:55 Boost Upper&Lower 阿部友香 | 21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 宇佐美 | | | 21:10–21:55 Strong Back&Arms 武田 | 21:20–21:50 SP 阿部友香 | ●21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 長倉 |

| 25日(土) | 26日(日) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31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 |
| 09:00-09:30<br>◎ピラBackStyle<br>阿部友香 | 定休日 | ●09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>武田 | ●09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>阿部友香 | ●09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>武田 | 09:30-10:15<br>Power Basic<br>阿部有希子 | 09:30-10:00<br>◎ピラRefBody<br>矢口 |
| 10:00-10:45<br>Boost Upper&Lower<br>阿部友香 | | 10:50-11:20<br>◎ピラRefBody<br>武田 | 10:50-11:20<br>SP<br>阿部友香 | 10:50-11:20<br>◎ピラHipLine<br>武田 | ●10:50-11:40<br>◎ピラLower+<br>阿部有希子 | ●10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>長倉 |
| 11:20-11:50<br>SP<br>阿部友香 | | ●11:50-12:40<br>◎ピラLower+<br>三浦 | 11:50-12:35<br>Strong Hip&Legs<br>武田 | 11:50-12:20<br>◎ピラRefCore<br>阿部友香 | 12:10-12:40<br>SP<br>中鉢 | ●11:50-12:40<br>◎ピラH&L+<br>長倉 |
| ●12:20-13:10<br>◎ピラB&A+<br>矢口 | | 13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>三浦 | 13:10-13:40<br>◎ピラBackStyle<br>阿部友香 | ●12:50-13:40<br>◎ピラB&A+<br>阿部有希子 | 13:10-13:40<br>◎ピラRefCore<br>矢口 | 13:10-13:40<br>SP<br>小野寺 |
| ●13:40-14:30<br>◎ピラLower+<br>三浦 | | 14:10-14:40<br>SP<br>今野 | ●14:10-15:00<br>◎ピラLower+<br>三浦 | 14:10-14:40<br>SP<br>阿部友香 | 14:10-14:40<br>◎ピラcore<br>中鉢 | 14:10-14:40<br>◎ピラPerBackBody<br>小野寺 |
| 15:00-15:30<br>SP<br>宇佐美 | | | | | | |
| ●16:00-16:50<br>◎ピラB+<br>宇佐美 | | 16:30-17:00<br>◎ピラHipLine<br>長倉 | 16:30-17:20<br>◎ピラA+<br>小野寺 | 16:30-17:00<br>◎ピラRefBody<br>武田 | 16:20-16:50<br>SP<br>阿部友香 | 16:40-17:10<br>◎ピラChestSR<br>小野寺 |
| 17:20-18:05<br>Strong Hip&Legs<br>長倉 | | ●17:30-18:20<br>◎ピラLower+<br>長倉 | ●17:50-18:40<br>◎ピラB+<br>今野 | ●17:30-18:20<br>◎ピラUpper+<br>小野寺 | ●17:20-18:10<br>◎ピラB&A+<br>今野 | 17:40-18:10<br>SP<br>阿部友香 |
| 18:40-19:10<br>◎ピラRefCore<br>三浦 | | 18:50-19:20<br>◎ピラBackStyle<br>中鉢 | 19:10-19:40<br>◎ピラHipLine<br>長倉 | 18:50-19:20<br>SP<br>小野寺 | 18:40-19:10<br>◎ピラTotalBody<br>今野 | 18:40-19:10<br>◎ピラHipLine<br>武田 |
| | | ●19:50-20:40<br>◎ピラH&L+<br>長倉 | 20:10-20:40<br>SP<br>中鉢 | 19:50-20:35<br>Boost Upper&Lower<br>矢口 | ●19:40-20:30<br>◎ピラB+<br>阿部友香 | ●19:40-20:30<br>◎ピラLower+<br>阿部友香 |
| | | 21:10-21:40<br>SP<br>今野 | ●21:10-22:00<br>◎ピラLower+<br>中鉢 | 21:10-21:40<br>◎ピラRefCore<br>三浦 | 21:00-21:50<br>◎ピラA+<br>小野寺 | 21:00-21:45<br>Strong Hip&Legs<br>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 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 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 |

【SP:特別レッスン】

♛＝トップインストラクター

| レッスン日時 | | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|---|---|---|---|---|
| 16(木) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 福地絵梨奈 |
| 16(木) | 18:50-19:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小野寺新菜 |
| 17(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 今野優 |
| 17(金) | 16:30-17:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小野寺新菜 |
| 18(土) | 17:20-17:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 宇佐美凜乃 |
| 20(月) | 12:40-13:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小野寺新菜 |
| 20(月) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 中鉢美樹 |
| 21(火) | 09:30-10:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 21(火) | 16:30-17:00 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小野寺新菜 |
| 23(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 今野優 |
| 23(木) | 21:20-21:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 24(金) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 24(金) | 19:10-19:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 25(土) | 11:20-11:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 25(土) | 15:00-15:30 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 宇佐美凜乃 |
| 27(月) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 今野優 |
| 27(月) | 21:10-21:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 今野優 |
| 28(火) | 10:50-11:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 28(火) | 20:10-20:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 中鉢美樹 |
| 29(水) | 14:10-14:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 29(水) | 18:50-19:20 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小野寺新菜 |
| 30(木) | 12:10-12:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 中鉢美樹 |
| 30(木) | 16:20-16:50 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |
| 31(金) | 13:10-13:40 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 小野寺新菜 |
| 31(金) | 17:40-18:10 | 3 | Rintosull MIX Summer 2026 | 阿部友香 |

◎ … 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 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+