2026年8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07月15日02:13 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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 Boost Upper&Lower 長倉	定休日	09:30-10:00 ◎ピラControlF 武田	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 阿部友香	09:30-10:00 SP 今野	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 長倉	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 長倉	09:00-09:30 ◎ピラTotalBody 宇佐美	定休日	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 阿部有希子	09:00-09:30 ◎ピラControlF 武田	●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 福地	●09:30-10:20 ◎ピラB+ 中鉢	臨時休業	臨時休業	定休日	09:30-10:00 SP 福地	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 福地	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 福地	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 阿部友香	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 小野寺	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 阿部友香	定休日	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 矢口
	10:20-10:50 ◎ピラHipLine 長倉		●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 武田	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 福地	10:30-11:15 Power Basic 今野	10:30-11:00 SP 今野	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 長倉	●10:00-10:50 ◎ピラB+ 宇佐美		10:50-11:20 ◎ピラRefCore 今野	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 宇佐美	10:50-11:20 SP 福地	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 阿部友香				●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 阿部友香	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 福地	10:50-11:20 SP 福地	●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 阿部友香	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 小野寺	10:20-10:50 ◎ピラRefCore 阿部友香		10:50-11:20 SP 今野
	●11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 今野		11:50-12:20 SP 福地	12:10-12:40 ◎ピラChestSR 阿部友香	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 小野寺	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 小野寺	11:50-12:20 SP 宇佐美	11:20-12:05 Power Waist Shape 阿部有希子		●11:50-12:40 ◎ピラLower+ 武田	11:20-12:05 Power Waist Shape 宇佐美	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 武田	●11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 今野				11:50-12:20 ◎ピラControlF 武田	11:50-12:35 Power Waist Shape 今野	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 阿部友香	11:50-12:20 SP 小野寺	●11:50-12:40 ◎ピラLower+ 阿部友香	11:20-11:50 SP 中鉢		11:50-12:20 ◎ピラcore 今野
	12:40-13:10 SP 阿部有希子		12:50-13:20 Cardio Reform Blast 小野寺		●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 長倉		●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 宇佐美	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 宇佐美		13:10-13:40 SP 阿部有希子	12:40-13:10 SP 今野	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 武田	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 長倉				12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 阿部友香	13:10-13:40 ◎ピラcore 今野	●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 阿部友香		13:10-13:40 Rin-Ballet 三好	●12:20-13:10 ◎ピラB+ 中鉢		●12:50-13:40 ◎ピラB+ 武田
	13:40-14:10 ◎ピラcore 今野		●13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 福地	●13:10-14:00 ◎ピラLower+ 今野				13:40-14:10 SP 福地		14:10-14:40 ◎ピラHipLine 長倉	●13:40-14:30 ◎ピラB+ 武田	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 阿部友香	14:10-14:40 SP 今野				●13:50-14:40 ◎ピラLower+ 武田	14:10-14:40 SP 中鉢	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 中鉢			13:40-14:10 ◎ピラRefBody 武田		14:10-14:40 Cardio Reform Blast 小野寺
	●14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 福地			14:30-15:00 SP 今野			14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 阿部友香	●14:40-15:30 ◎ピラLower+ 長倉			15:00-15:30 SP 阿部友香											14:40-15:10 SP 阿部友香		
	16:00-16:30 SP 福地		16:20-16:50 SP 小野寺	16:40-17:10 ◎ピラcore 今野			16:30-17:00 ◎ピラHipLine 長倉	16:00-16:45 Power Basic 阿部友香		16:40-17:25 Boost Upper&Lower 長倉	16:00-16:30 ◎ピラBackStyle 福地	16:30-17:00 SP 今野	16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 福地				16:30-17:00 Cardio Reform Blast 小野寺	16:20-17:05 Strong Back&Arms 武田	16:30-17:00 SP 阿部友香		●16:30-17:20 ◎ピラB+ 武田	●15:40-16:30 ◎ピラH&L+ 武田		16:30-17:20 ◎ピラA+ 小野寺
	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 武田		●17:20-18:10 ◎ピラB+ 宇佐美	17:40-18:10 SP 福地	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 武田	17:40-18:10 Rin-Ballet 三好	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 長倉	●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 福地		18:00-18:30 Cardio Reform Blast 小野寺	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 長倉	●17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 阿部友香	●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 長倉				17:30-18:00 ◎ピラPerBackBody 小野寺	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 武田	●17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 矢口	17:40-18:10 ◎ピラcore 今野	17:50-18:20 ◎ピラChestSR 阿部友香	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 矢口		17:50-18:20 ◎ピラControlF 武田
	●18:20-19:10 ◎ピラB+ 武田		18:40-19:25 Strong Back&Arms 阿部有希子	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 小野寺	19:10-19:40 ◎ピラTotalBody 宇佐美	●18:40-19:30 ◎ピラB+ 武田	●18:50-19:40 ◎ピラLower+ 福地	18:40-19:10 ◎ピラStretchC 福地		19:00-19:30 SP 小野寺	18:20-19:10 ◎ピラJumpM 小野寺	●18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 今野	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 長倉				18:30-19:15 Power Waist Shape 矢口	●18:40-19:30 ◎ピラB+ 中鉢	●18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 矢口	18:40-19:10 Rin-Ballet 三好	18:50-19:35 Strong Hip&Legs 武田	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 矢口		●18:50-19:40 ◎ピラLower+ 阿部友香
			20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 宇佐美	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 小野寺	●20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 宇佐美	20:00-20:30 ◎ピラRefCore 宇佐美	20:10-20:40 SP 阿部友香			20:00-20:30 ◎ピラRefBody 今野		20:10-20:40 ◎ピラRefCore 阿部有希子	●19:50-20:40 ◎ピラB+ 宇佐美				●19:50-20:40 ◎ピラB+ 中鉢	20:00-20:30 SP 中鉢	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 中鉢	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 中鉢	●20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 今野			20:10-20:40 SP 中鉢
			●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 宇佐美	21:00-21:50 ◎ピラA+ 小野寺	21:30-22:00 SP 阿部有希子	●21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 阿部有希子	21:10-21:40 ◎ピラBackStyle 阿部友香			●21:00-21:50 ◎ピラB+ 今野		21:10-21:55 Boost Upper&Lower 長倉	21:10-21:40 SP 宇佐美				21:10-21:40 ◎ピラBackStyle 中鉢	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 中鉢	21:10-21:55 Boost Upper&Lower 中鉢	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 武田	21:30-22:00 SP 今野			●21:10-22:00 ◎ピラB+ 中鉢

25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)
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Lower+ 武田	定休日	09:30-10:00 SP 小野寺	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中鉢	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 中鉢	定休日	09:30-10:00 SP 中鉢
10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 今野		10:30-11:00 ◎ピラStretchC 小野寺	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 中鉢	●10:00-10:50 ◎ピラWaist+ 福地		10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 中鉢
●11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 小野寺		●11:30-12:20 ◎ピラB+ 武田	11:50-12:20 SP 福地	11:20-11:50 ◎ピラPerBackBody 福地		●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 矢口
13:10-13:40 SP 小野寺		●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 中鉢	●12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 福地	12:20-12:50 SP 今野 ●13:20-14:10 ◎ピラLower+ 小野寺		12:50-13:20 ◎ピラRefCore 矢口
14:10-14:55 Boost Upper&Lower 武田		14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 今野		14:40-15:10 SP 阿部友香		●13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 矢口
16:40-17:10 SP 今野		●16:30-17:20 ◎ピラLower+ 小野寺	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 矢口	15:40-16:30 ◎ピラA+ 小野寺		16:30-17:00 ◎ピラControlF 武田
17:40-18:10 ◎ピラBackStyle 福地		17:50-18:20 SP 中鉢	●17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 福地	●17:00-17:50 ◎ピラB+ 今野		17:30-18:15 Strong Back&Arms 阿部友香
18:40-19:25 Boost Upper&Lower 小野寺		●18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 今野	18:50-19:20 SP 福地	18:20-19:10 ◎ピラJumpM 小野寺		18:50-19:20 SP 阿部友香
20:00-20:30 ◎ピラChestSR 阿部友香		20:10-20:55 Boost Upper&Lower 福地	●19:50-20:40 ◎ピラB+ 阿部友香			●19:50-20:40 ◎ピラB+ 今野
●21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 阿部友香		21:30-22:00 ◎ピラBackStyle 福地	21:10-21:55 Power Waist Shape 小野寺			●21:10-22:00 ◎ピラLower+ 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
1(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部有希子
1(土)	16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
3(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
3(月)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	小野寺新菜
4(火)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
4(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
5(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
5(水)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部有希子
6(木)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
7(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇佐美凜乃
7(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部友香
8(土)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
10(月)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部有希子
10(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	小野寺新菜
11(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
11(火)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部友香
12(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
12(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
13(木)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
13(木)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宇佐美凜乃
17(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
18(火)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中鉢美樹
18(火)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	中鉢美樹
19(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
19(水)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部友香
20(木)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小野寺新菜
21(金)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
22(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	中鉢美樹
22(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部友香
24(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
24(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	中鉢美樹
25(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	小野寺新菜
25(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
27(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小野寺新菜
27(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	中鉢美樹
28(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
28(金)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
29(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	今野優
29(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	阿部友香
31(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	中鉢美樹
31(月)	18:50-19:20	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）

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+