2026年9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08月29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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14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	-	-
	●09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 長倉	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 長倉	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 今野	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 阿部	●09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 阿部	定休日	09:30-10:00 ◎ビラcore 佐々木	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐々木	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 長倉	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 佐々木	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 今野	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 佐々木	定休日	臨時休業
	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 長倉	10:30-11:15 Strong Back&Arms 長倉	●10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 長倉	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 阿部	10:20-10:50 ◎ビラRefBody 阿部		●10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	10:50-11:35 Strong Back&Arms 佐々木	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 長倉	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 長倉	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 今野	●10:20-11:10 ◎ビラLower+ 佐々木		
	11:50-12:35 Power Waist Shape 阿部	●11:50-12:40 ◎ビラLower+ 長倉	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 今野	11:50-12:20 ◎ビラcore 今野	●11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 長倉		11:50-12:20 Rin-Ballet 三好	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 佐々木	11:50-12:20 ◎ビラcore 今野	●11:30-12:20 ◎ビラLower+ 長倉	11:50-12:35 Power Waist Shape 佐々木	11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 阿部		
	●13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 阿部	13:10-13:40 Cardio Reform Blast 三好	12:50-13:35 Ex45ビラRefCore 三好	●12:50-13:40 ◎ビラH&L+ 今野	12:40-13:10 ◎ビラChestSR 阿部		12:50-13:20 ◎ビラChestSR 阿部	●13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 今野	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 長倉	●12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 長倉	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 佐々木	12:40-13:30 ◎ビラJumpM 佐々木		
	14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 阿部	14:10-15:00 ◎ビラJumpM 佐々木	14:10-14:40 Rin-Ballet 三好		13:40-14:10 ◎ビラHipLine 長倉		13:50-14:40 ◎ビラA+ 三好	14:30-15:00 ◎ビラRefCore 北浦	14:10-14:55 Strong Hip&Legs 長倉	14:10-14:40 ◎ビラChestSR 佐々木	●14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 佐々木	14:00-14:30 ◎ビラChestSR 阿部		
					●14:40-15:30 ◎ビラB+ 阿部							●15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 長倉		
					●16:00-16:50 ◎ビラLower+ 長倉							16:20-16:50 ◎ビラHipLine 長倉		
	16:30-17:15 Ex45ビラRefCore 三好	16:30-17:20 ◎ビラA+ 三好	16:30-17:15 Boost Upper&Lower 北浦		17:20-17:50 Cardio Reform Blast 三好		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 阿部	16:30-17:15 Power Basic 今野	16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 今野	16:30-17:00 ◎ビラRefCore 佐々木	●16:40-17:30 ◎ビラLower+ 今野	17:20-17:50 ◎ビラRefCore 今野		
	17:50-18:20 Cardio Reform Blast 三好	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 北浦	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 長倉	17:40-18:25 Ex45ビラRefCore 三好	18:20-19:10 ◎ビラA+ 三好		17:30-18:15 Strong Hip&Legs 阿部	17:50-18:20 ◎ビラcore 今野	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 今野	●17:30-18:20 ◎ビラWaist+ 佐々木	18:00-18:30 ◎ビラTotalBody 佐々木	●18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 今野		
	●18:50-19:40 ◎ビラLower+ 阿部	18:50-19:35 Strong Hip&Legs 阿部	18:50-19:40 ◎ビラJumpM 佐々木	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 長倉			18:50-19:20 ◎ビラRefCore 阿部	●18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 阿部	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 阿部	18:50-19:20 ◎ビラRefBody 阿部	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 長倉			
	20:10-20:40 ◎ビラcore 今野	20:10-20:40 ◎ビラChestSR 阿部	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 佐々木	●20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 佐々木			●19:50-20:40 ◎ビラB+ 今野	20:10-20:40 ◎ビラRefBody 阿部	●20:00-20:50 ◎ビラLower+ 阿部	●19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 阿部	20:00-20:45 Boost Upper&Lower 長倉			
	21:10-21:55 Power Basic 今野	●21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 阿部	●21:10-22:00 ◎ビラLower+ 佐々木	21:20-21:50 ◎ビラPerBackBody 佐々木			21:10-21:55 Boost Upper&Lower 今野	●21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 阿部	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 阿部	●21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 阿部	21:20-22:05 Strong Hip&Legs 佐々木			

	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ
	09:30-10:15 Strong Back&Arms 中鉢	09:30-10:00 ◎ビラControlF 中鉢	09:30-10:00 SP 阿部	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 福地	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	定休日	●09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 福地	09:00-09:30 SP 中鉢	定休日	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 阿部
	●10:50-11:40 ◎ビラB+ 中鉢	●10:30-11:20 ◎ビラLower+ 中鉢	●10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 阿部	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 福地	10:20-10:50 SP 佐々木		●10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 福地	●10:00-10:50 ◎ビラB+ 中鉢		●10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 阿部
	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 中鉢	11:50-12:20 SP 中鉢	●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三好	●11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 武田	●11:20-12:10 ◎ビラWaist+ 福地		11:40-12:10 SP 佐々木	11:20-11:50 ◎ビラStretchC 福地		
	●13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 今野	12:50-13:35 Strong Back&Arms 武田	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 三好	13:10-13:40 ◎ビラControlF 武田	12:40-13:10 ◎ビラStretchC 武田		12:40-13:25 Power Waist Shape 福地	●12:20-13:10 ◎ビラLower+ 福地		●12:10-13:00 ◎ビラB+ 武田
	14:30-15:00 ◎ビラControlF 中鉢	14:10-14:40 ◎ビラBackStyle 武田		●14:10-15:00 ◎ビラLower+ 中鉢	13:40-14:10 ◎ビラBackStyle 武田		14:00-14:30 ◎ビラControlF 武田	13:40-14:10 SP 今野		13:30-14:00 ◎ビラControlF 武田
					14:40-15:25 Boost Upper&Lower 福地		●15:00-15:50 ◎ビラLower+ 佐々木	14:40-15:10 ◎ビラBackStyle 中鉢		14:30-15:00 SP 今野
					●16:00-16:50 ◎ビラLower+ 阿部		16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 武田	●15:40-16:30 ◎ビラUpper+ 今野		
	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 佐々木	16:40-17:10 ◎ビラStretchC 武田		16:40-17:10 ◎ビラTotalBody 今野	17:20-17:50 SP 阿部		●17:20-18:10 ◎ビラB+ 武田	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 佐々木		16:40-17:10 SP 阿部
	17:50-18:20 ◎ビラcore 中鉢	●17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 今野	17:40-18:10 SP 中鉢	●17:40-18:30 ◎ビラWaist+ 阿部	●18:20-19:10 ◎ビラB+ 武田		18:40-19:10 SP 阿部	18:20-18:50 ◎ビラPerBackBody 佐々木		●17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 今野
	●18:50-19:40 ◎ビラLower+ 今野	19:00-19:30 SP 中鉢	18:40-19:25 Boost Upper&Lower 中鉢	19:00-19:30 ◎ビラBackStyle 阿部						19:00-19:30 ◎ビラRefCore 今野
	20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 佐々木	●20:00-20:50 ◎ビラWaist+ 今野	20:00-20:30 ◎ビラRefCore 今野	●20:00-20:50 ◎ビラB+ 中鉢						20:00-20:50 ◎ビラJumpM 佐々木
	21:10-22:00 ◎ビラJumpM 佐々木	21:20-21:50 ◎ビラcore 今野	●21:00-21:50 ◎ビラLower+ 今野	21:20-21:50 ◎ビラRefBody 中鉢						21:20-21:50 ◎ビラRefCore 佐々木

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
	09:00-09:30 ◎ピラChestSR 福地	定休日			
●09:30-10:20 ◎ピラB+ 中鉢	10:00-10:30 SP 福地		09:30-10:00 SP 佐々木	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 今野	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 今野
10:50-11:20 SP 中鉢	●11:00-11:50 ◎ピラWaist+ 福地		10:30-11:15 Ex45ピラRefCore 三好	10:50-11:35 Power Waist Shape 今野	10:30-11:15 Strong Back&Arms 今野
11:50-12:20 ◎ピラBackStyle 中鉢	12:20-13:05 Power Basic 阿部		11:50-12:20 Rin-Ballet 三好	12:10-12:40 SP 今野	11:50-12:20 SP 中鉢
12:50-13:35 Power Waist Shape 佐々木	●13:40-14:30 ◎ピラUpper+ 佐々木			13:10-13:55 Power Basic 福地	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 中鉢
	15:00-15:30 ◎ピラChestSR 阿部			14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 武田	14:10-14:40 ◎ピラStretchC 武田
	●16:00-16:50 ◎ピラLower+ 佐々木				
16:40-17:25 Strong Back&Arms 中鉢	17:20-17:50 SP 今野		16:40-17:10 ◎ピラStretchC 武田	16:30-17:15 Strong Back&Arms 福地	16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 武田
18:00-18:30 ◎ピラControlF 武田	18:20-19:05 Strong Hip&Legs 今野		●17:40-18:30 ◎ピラB+ 阿部	17:50-18:20 ◎ピラControlF 武田	●17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 武田
19:00-19:30 ◎ピラHipLine 武田			19:00-19:30 SP 福地	●18:50-19:40 ◎ピラLower+ 武田	18:50-19:20 ◎ピラTotalBody 今野
●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 佐々木			20:00-20:45 Boost Upper&Lower 福地	20:10-20:40 SP 阿部	19:50-20:35 Power Basic 福地
21:20-21:50 SP 佐々木			21:20-21:50 ◎ピラControlF 中鉢	●21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 阿部	21:10-21:40 SP 福地

【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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
16(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
17(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
17(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
19(土)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
19(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
21(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
21(月)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
22(火)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
22(火)	13:40-14:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
24(木)	14:30-15:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
24(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
25(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
25(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木奈々
26(土)	10:00-10:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
26(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木奈々
28(月)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈
29(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	今野優
29(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	阿部友香
30(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	中鉢美樹
30(水)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	福地絵梨奈

◎ … 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+