2026年11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10月27日02:10 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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
	定休日	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 今野 10:50-11:20 ◎ビラHipLine 長倉 ●11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 長倉 ●13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 長倉 ●17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 今野 18:40-19:10 ◎ビラcore 今野 ●19:40-20:30 ◎ビラLower+ 今野 21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長倉	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 中鉢 10:00-10:30 ◎ビラControlF 中鉢 ●11:00-11:50 ◎ビラLower+ 今野 ●12:20-13:10 ◎ビラB&A+ 長倉 13:40-14:25 Power Waist Shape 中鉢 14:50-15:20 ◎ビラcore 今野 ●15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 長倉 ●17:10-18:00 ◎ビラB+ 今野 18:30-19:00 ◎ビラHipLine 長倉	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 佐々木 ●10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 中鉢 12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 中鉢 13:10-13:40 ◎ビラControlF 佐々木 17:30-18:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木 ●18:30-19:20 ◎ビラB+ 佐々木 19:50-20:20 ◎ビラBackStyle 中鉢 ●20:50-21:40 ◎ビラUpper+ 中鉢	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 今野 10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 今野 11:50-12:20 Rin-Ballet 三好 12:50-13:40 ◎ビラA+ 三好 17:30-18:00 ◎ビラControlF 中鉢 18:30-19:20 ◎ビラJumpM 佐々木 19:50-20:40 ◎ビラB+ 佐々木 21:10-21:40 ◎ビラBackStyle 中鉢	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 今野 ●10:40-11:30 ◎ビラWaist+ 今野 ●12:00-12:50 ◎ビラLower+ 佐々木 13:20-13:50 ◎ビラControlF 佐々木 ●14:20-15:10 ◎ビラB&A+ 長倉 17:30-18:20 ◎ビラJumpM 佐々木 18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木 19:50-20:20 ◎ビラRefBody 長倉 20:50-21:35 Strong Back&Arms 長倉	09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 中鉢 ●10:00-10:50 ◎ビラB+ 中鉢 11:20-11:50 ◎ビラControlF 佐々木 ●12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 長倉 13:40-14:30 ◎ビラJumpM 佐々木 15:00-15:45 Power Waist Shape 中鉢 16:10-16:40 ◎ビラHipLine 長倉 17:10-17:40 ◎ビラChestSR 佐々木 ●18:10-19:00 ◎ビラH&L+ 長倉	定休日	09:30-10:00 ◎ビラcore 中鉢 10:30-11:00 ◎ビラRefCore 中鉢 11:30-12:15 Strong Hip&Legs 中鉢 ●12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 長倉 ●14:00-14:50 ◎ビラLower+ 長倉 17:00-17:30 ◎ビラcore 今野 ●18:00-18:50 ◎ビラB+ 今野 19:20-19:50 ◎ビラHipLine 長倉 20:20-20:50 ◎ビラRefCore 今野 21:20-21:50 ◎ビラTotalBody 今野	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 中鉢 ●10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 長倉 12:10-12:40 ◎ビラHipLine 長倉 13:10-13:40 Cardio Reform Blast 三好 14:10-14:55 Ex45ビラRefBody 三好 ●16:20-17:10 ◎ビラB+ 中鉢 17:40-18:10 Rin-Ballet 三好 ●18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 長倉 20:00-20:30 ◎ビラcore 今野 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 今野	09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 中鉢 10:30-11:00 ◎ビラChestSR 佐々木 ●11:30-12:20 ◎ビラB+ 佐々木 12:50-13:40 ◎ビラJumpM 佐々木 17:40-18:25 Ex45ビラRefBody 三好 18:50-19:20 Cardio Reform Blast 三好 ●19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 長倉 21:10-21:40 ◎ビラHipLine 長倉	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 佐々木 10:30-11:20 ◎ビラA+ 三好 11:50-12:20 ◎ビラStretchC 三好 ●12:50-13:40 ◎ビラB+ 今野 14:10-14:40 ◎ビラcore 今野 17:30-18:00 ◎ビラBackStyle 佐々木 18:30-19:15 Power Basic 今野 19:40-20:30 ◎ビラA+ 三好 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 今野	09:30-10:00 Rin-Ballet 三好 ●10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 三好 11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 今野 13:10-13:40 ◎ビラControlF 中鉢 17:40-18:10 ◎ビラChestSR 佐々木 ●18:40-19:30 ◎ビラLower+ 長倉 20:00-20:30 ◎ビラHipLine 長倉 ●21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 佐々木	09:00-09:45 Strong Back&Arms 今野 ●10:10-11:00 ◎ビラB+ 中鉢 11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 今野 ●12:30-13:20 ◎ビラH&L+ 長倉 13:50-14:20 ◎ビラBackStyle 中鉢 14:50-15:20 ◎ビラControlF 中鉢 ●15:50-16:40 ◎ビラLower+ 今野 17:10-17:40 ◎ビラRefBody 長倉 ●18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 長倉	定休日	09:30-10:15 Power Waist Shape 佐々木 10:40-11:10 SP 佐々木 ●11:40-12:30 ◎ビラB+ 中鉢 13:00-13:30 ◎ビラControlF 中鉢 ●14:00-14:50 ◎ビラLower+ 今野 17:30-18:20 ◎ビラB+ 今野 18:50-19:35 Strong Hip&Legs 今野 20:00-20:30 SP 中鉢 21:00-21:30 ◎ビラRefCore 中鉢	●09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 長倉 10:50-11:35 Boost Upper&Lower 長倉 12:00-12:30 SP 佐々木 ●13:00-13:50 ◎ビラB+ 中鉢 17:40-17:10 SP 今野 17:40-18:10 ◎ビラControlF 中鉢 ●18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 中鉢 20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 今野 ●21:00-21:50 ◎ビラLower+ 今野	●09:30-10:20 ◎ビラB+ 中鉢 10:50-11:20 ◎ビラControlF 中鉢 11:50-12:35 Boost Upper&Lower 長倉 ●13:00-13:50 ◎ビラWaist+ 佐々木 14:20-14:50 SP 長倉 16:35-17:25 ◎ビラLower+ 佐々木 17:50-18:20 ◎ビラControlF 中鉢 ●18:50-19:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木 19:50-20:35 Power Waist Shape 今野 21:00-21:30 SP 今野	09:30-10:15 Strong Back&Arms 中鉢 ●10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 中鉢 12:00-12:30 SP 長倉 13:00-13:30 ◎ビラcore 中鉢 ●16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 今野 17:30-18:15 Power Basic 今野 ●18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 長倉 20:00-20:30 SP 今野 21:00-21:45 Strong Hip&Legs 長倉	09:30-10:00 ◎ビラStretchC 三好 10:30-11:00 Cardio Reform Blast 三好 11:30-12:15 Power Basic 佐々木 ●12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 長倉 ●18:40-19:30 ◎ビラJumpM 佐々木 ●20:00-20:50 ◎ビラLower+ 中鉢 21:20-21:50 SP 中鉢	09:00-09:45 Ex45ビラRefBody 三好 10:10-11:00 ◎ビラA+ 三好 11:30-12:00 ◎ビラChestSR 佐々木 12:30-13:15 Boost Upper&Lower 佐々木 13:40-14:10 ◎ビラStretchC 三好 14:40-15:10 ◎ビラRefBody 長倉 ●15:40-16:30 ◎ビラB+ 佐々木 17:00-17:30 ◎ビラHipLine 長倉 ●18:00-18:50 ◎ビラLower+ 長倉	定休日	09:00-09:45 Boost Upper&Lower 長倉 10:10-10:40 ◎ビラTotalBody 今野 ●11:10-12:00 ◎ビラH&L+ 長倉 12:30-13:00 SP 長倉 13:30-14:20 ◎ビラJumpM 佐々木 14:50-15:40 ◎ビラB+ 今野 ●16:10-17:00 ◎ビラWaist+ 今野 17:30-18:00 SP 佐々木 18:30-19:00 ◎ビラControlF 佐々木	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐々木 10:50-11:40 ◎ビラJumpM 佐々木 12:10-12:40 SP 今野 13:10-13:40 ◎ビラcore 今野 ●14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 中鉢 16:20-17:10 ◎ビラJumpM 佐々木 17:40-18:10 SP 中鉢 18:40-19:10 ◎ビラControlF 佐々木 ●19:40-20:30 ◎ビラB+ 中鉢 21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 中鉢

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
定休日	09:30-10:00 SP 中鉢 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中鉢 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗcore 今野 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 中鉢 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 中鉢 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長倉 18:50-19:35 Power Basic 今野 20:00-20:30 SP 長倉 21:00-21:45 Boost Upper&Lower 長倉	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中鉢 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中鉢 11:50-12:20 SP 今野 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 今野 17:30-18:15 Power Waist Shape 今野 18:40-19:10 SP 中鉢 ●19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長倉 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長倉	09:00-09:30 SP 佐々木 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 今野 12:40-13:10 SP 長倉 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長倉 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 今野 17:20-17:50 SP 今野 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長倉	定休日	09:30-10:15 Strong Back&Arms 佐々木 10:40-11:10 SP 佐々木 11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 佐々木 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 今野 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 今野 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 佐々木 18:50-19:35 Strong Hip&Legs 中鉢 20:00-20:30 SP 中鉢 ●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今野

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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	◎ﾋﾞﾗ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(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
16(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
17(火)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
17(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
18(水)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
18(水)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
19(木)	12:00-12:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
19(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
20(金)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
23(月)	12:30-13:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
23(月)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
24(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
24(火)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
26(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
26(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
27(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
27(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
28(土)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
28(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
28(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
30(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
30(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹

◎ … 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）

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+