2026年12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11月25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(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)	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	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 Power Waist Shape 中鉢							09:00–09:50 ◎ビラH&L+ 長倉							09:00–09:50 ◎ビラUpper+ 今野					
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	09:30–10:15 Strong Back&Arms 長倉	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 中鉢	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 矢口			09:30–10:00 ◎ビラStretchC 武田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 佐々木	09:30–10:00 ◎ビラControlF 武田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 今野	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 今野			09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 矢口	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 矢口	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 佐々木	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 三好	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 今野		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中鉢	09:30–10:00 SP 矢口		09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 中鉢
	10:10–11:00 ◎ビラB+ 中鉢											10:20–10:50 SP 中鉢							10:20–10:50 SP 今野					
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 長倉	10:40–11:10 SP 長倉	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 中鉢	10:50–11:20 SP 矢口					10:30–11:15 Power Basic 矢口	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 今野	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 今野			10:50–11:40 ◎ビラLower+ 長倉	10:30–11:15 Power Waist Shape 矢口	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 佐々木	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 長倉	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 今野			10:50–11:20 ◎ビラcore 中鉢	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 矢口	10:30–11:15 Strong Back&Arms 中鉢
												11:20–11:50 ◎ビラControlF 中鉢							11:20–11:50 ◎ビラcore 佐々木				
	11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 矢口	11:40–12:10 ◎ビラTotalBody 今野	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:50–12:20 Rin-Ballet 三好			11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 今野	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 武田	11:40–12:30 ◎ビラUpper+ 佐々木	11:50–12:20 SP 中鉢	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 佐々木			11:40–12:30 ◎ビラB+ 今野		11:50–12:20 SP 中鉢	11:50–12:20 SP 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 長倉		11:50–12:20 SP 矢口	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 佐々木		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 長倉
	12:10–12:40 SP 今野				12:50–13:20 SP 矢口			12:50–13:20 ◎ビラStretchC 武田	13:00–13:30 ◎ビラStretchC 武田	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 今野	13:10–13:40 ◎ビラRefBody 長倉	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 矢口		12:10–12:40 SP 矢口	13:00–13:30 SP 今野	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 矢口		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 長倉	12:20–13:05 Boost Upper&Lower 矢口	●12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 矢口			
	12:40–13:30 ◎ビラB+ 今野		13:00–13:30 ◎ビラControlF 佐々木	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 佐々木			12:50–13:40 ◎ビラLower+ 中鉢							13:10–13:55 Strong Hip&Legs 長倉								13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 武田	12:50–13:40 ◎ビラB+ 佐々木
	13:10–13:40 ◎ビラcore 佐々木											13:30–14:20 ◎ビラB+ 中鉢							13:30–14:20 ◎ビラLower+ 今野					
	14:10–14:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木		14:00–14:30 SP 今野	14:10–14:40 ◎ビラStretchC 三好	●13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 中鉢		14:10–14:40 ◎ビラControlF 武田		14:00–14:30 ◎ビラBackStyle 武田		14:10–14:40 SP 佐々木			14:20–14:50 ◎ビラTotalBody 今野		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 矢口		14:10–14:40 SP 中鉢		14:10–14:40 ◎ビラRefBody 今野	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 今野		14:10–14:40 SP 佐々木
					15:10–15:40 ◎ビラControlF 中鉢							14:50–15:35 Ex45ビラRefCore 佐々木							14:50–15:35 Ex45ビラRefCore 佐々木					
	16:30–17:00 SP 長倉			16:20–17:10 ◎ビラUpper+ 矢口	16:10–16:40 ◎ビラTotalBody 今野				16:00–16:50 ◎ビラJumpM 佐々木	16:30–17:00 ◎ビラRefCore 中鉢		16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 矢口		16:20–16:50 SP 長倉		16:40–17:10 ◎ビラcore 佐々木		16:30–17:00 ◎ビラcore 佐々木	16:00–16:50 ◎ビラH&L+ 矢口		16:20–16:50 ◎ビラControlF 武田		16:30–17:00 ◎ビラBackStyle 中鉢
			16:50–17:20 SP 今野																					
	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 長倉	17:40–18:30 ◎ビラLower+ 長倉	17:50–18:20 ◎ビラcore 佐々木	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 三好	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 矢口		17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 中鉢	18:00–18:30 SP 中鉢	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 長倉	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 中鉢	17:20–17:50 SP 矢口	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 佐々木		17:20–18:10 ◎ビラWaist+ 今野	17:40–18:10 SP 矢口	17:40–18:10 SP 長倉	17:50–18:40 ◎ビラB+ 矢口	17:30–18:00 SP 今野	17:20–17:50 SP 佐々木	17:20–18:10 ◎ビラB&A+ 今野	17:40–18:10 ◎ビラStretchC 武田		17:30–18:00 ◎ビラRefBody 長倉
	18:40–19:10 ◎ビラTotalBody 今野	19:00–19:30 SP 長倉	●18:50–19:40 ◎ビラLower+ 佐々木	18:40–19:10 Cardio Reform Blast 三好	●18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 今野		18:50–19:20 SP 今野	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 中鉢	18:40–19:10 SP 長倉	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 矢口	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 長倉	18:30–19:00 SP 佐々木		18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 佐々木	18:40–19:10 ◎ビラcore 今野	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 長倉	19:10–19:40 ◎ビラBackStyle 中鉢	●18:30–19:20 ◎ビラLower+ 中鉢	18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木		18:40–19:10 ◎ビラStretchC 武田	18:40–19:10 ◎ビラControlF 武田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 長倉
	19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 矢口	20:00–20:30 ◎ビラcore 今野	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 今野	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 佐々木			19:50–20:20 ◎ビラStretchC 三好	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 長倉	19:40–20:30 ◎ビラB+ 中鉢	20:00–20:30 SP 矢口	19:40–20:25 Power Waist Shape 矢口			19:40–20:30 ◎ビラJumpM 佐々木	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 矢口	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 中鉢	20:10–20:55 Power Waist Shape 中鉢	19:50–20:35 Ex45ビラRefCore 佐々木		19:40–20:10 ◎ビラBackStyle 武田	19:40–20:30 ◎ビラB+ 今野	19:50–20:20 SP 佐々木
	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 矢口	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 今野	21:20–21:50 ◎ビラTotalBody 今野	21:00–21:30 SP 佐々木			20:50–21:40 ◎ビラA+ 三好	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 長倉	21:00–21:30 SP 中鉢	●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 矢口	20:50–21:40 ◎ビラB+ 矢口			21:00–21:45 Ex45ビラRefCore 佐々木	21:00–21:30 SP 今野	21:00–21:45 Strong Back&Arms 中鉢	21:20–21:50 SP 矢口	21:00–21:50 ◎ビラB+ 佐々木		20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 今野	21:00–21:30 ◎ビラcore 今野	20:50–21:40 ◎ビラJumpM 佐々木

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 矢口	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長倉	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 今野						
	10:20–10:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 矢口	10:00–10:45 Strong Back&Arms 長倉				
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 今野						
	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長倉	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 矢口				
11:50–12:35 Power Basic 今野						
	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長倉	12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 矢口				
13:10–13:40 SP 長倉						
	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 矢口	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗcore 今野				
14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 長倉						
	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 今野	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 今野				
	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗcore 今野	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中鉢				
	17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中鉢	17:00–17:45 Power Basic 中鉢				
17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長倉						
	18:00–18:45 Boost Upper&Lower 中鉢	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 中鉢				
18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 佐々木						
20:00–20:30 SP 佐々木						
21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 佐々木						

【マシンピラティス】

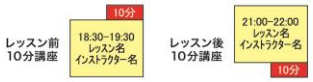
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	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RefCore	【Extra45】Refresh Core	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
1(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
1(火)	16:30–17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
2(水)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
2(水)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
3(木)	14:00–14:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
3(木)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
4(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
4(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
5(土)	12:50–13:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
7(月)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
8(火)	18:00–18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
9(水)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
9(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
10(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
10(木)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
11(金)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
11(金)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
12(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
12(土)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
14(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
14(月)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
15(火)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
15(火)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
15(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
16(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
16(水)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
17(木)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
17(木)	21:20–21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
18(金)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中鉢美樹
18(金)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
19(土)	10:20–10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	今野優
19(土)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
21(月)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
22(火)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	矢口そら
24(木)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
24(木)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々
25(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長倉楓華
25(金)	20:00–20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木奈々

◎ … 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+