2026年1月レッスンスケジュール Rintosull イオン旭川春光店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31日02:01 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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	Aスタジオ
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐々木	09:30-10:00 ◎ビラcore 青木	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 牧野	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 佐々木	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 藤田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 牧野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 牧野		09:30-10:00 ◎ビラBackStyle 藤田	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 青木	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 佐々木	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 青木	09:30-10:20 ◎ビラB+ 藤田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 牧野		09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 青木	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 牧野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 牧野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 牧野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 齋藤	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 佐々木
				10:50-11:20 ◎ビラRefCore 牧野	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 藤田	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 青木	10:50-11:40 ◎ビラB+ 渡邊	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 牧野	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木		10:30-11:20 ◎ビラLower+ 牧野	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 青木	10:30-11:00 ◎ビラcore 青木	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 青木	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 水上	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 水上		10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 藤田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 牧野	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 藤田	10:30-11:00 ◎ビラRefCore 牧野
				11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 牧野	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 青木	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤田	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 瀬川	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 青木	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 藤田	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 佐々木		11:50-12:20 ◎ビラRefCore 福嶋	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 藤田	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 青木	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 佐々木	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 水上	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 水上		11:50-12:20 ◎ビラRefCore 瀬川	12:10-12:40 ◎ビラRefBody 藤田	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 牧野	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 齋藤	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 藤田	11:30-12:20 ◎ビラB&A+ 牧野
				13:10-14:00 ◎ビラB+ 藤田	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 青木	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 青木	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 瀬川	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 渡邊	13:10-13:40 ◎ビラRefBody 藤田	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 牧野		12:50-13:40 ◎ビラB+ 福嶋		12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 佐々木	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 佐々木	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 藤田	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 佐々木		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 瀬川	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 藤田	13:10-14:00 ◎ビラB+ 藤田	13:30-14:00 ◎ビラcore 青木	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 齋藤	12:50-13:20 ◎ビラTotalBody 青木
					14:10-15:00 ◎ビラLower+ 藤田	14:30-15:00 ◎ビラRefBody 牧野								14:10-14:40 ◎ビラRefBody 藤田	13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 青木		14:30-15:00 ◎ビラRefBody 牧野			14:10-15:00 ◎ビラLower+ 齋藤			14:10-15:00 ◎ビラB+ 藤田	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 佐々木
				16:20-16:50 ◎ビラChestSR 佐々木						16:20-16:50 ◎ビラRefBody 牧野		16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 藤田												16:20-17:10 ◎ビラJumpM 青木
					16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 藤田	16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 青木	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 瀬川	16:50-17:20 ◎ビラChestSR 佐々木	16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 牧野					16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 藤田	16:50-17:20 ◎ビラcore 青木	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 青木	16:40-17:10 ◎ビラRefCore 牧野		16:50-17:40 ◎ビラH&L+ 藤田	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 齋藤	16:50-17:40 ◎ビラLower+ 齋藤	16:50-17:20 ◎ビラRefCore 牧野	16:30-17:20 ◎ビラUpper+ 齋藤	
				17:20-18:10 ◎ビラB+ 藤田						17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 青木		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 牧野												17:40-18:10 ◎ビラRefBody 牧野
					18:10-18:40 ◎ビラChestSR 佐々木	17:50-18:40 ◎ビラB+ 青木	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 青木	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 渡邊	17:50-18:20 ◎ビラBackStyle 藤田				17:50-18:40 ◎ビラLower+ 牧野	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 青木	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 藤田	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 水上	17:40-18:30 ◎ビラB+ 水上		18:10-18:40 ◎ビラRefBody 藤田	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 牧野	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 牧野	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 齋藤	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木	
				18:40-19:10 ◎ビラRefBody 牧野					18:50-19:40 ◎ビラB+ 藤田	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 青木		18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 福嶋				18:50-19:40 ◎ビラLower+ 水上	19:00-19:30 ◎ビラHipLine 水上						18:50-19:40 ◎ビラLower+ 藤田	18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 青木
					19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 藤田	19:10-20:00 ◎ビラWaist+ 瀬川	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 渡邊					19:10-19:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木	19:30-20:00 ◎ビラTotalBody 青木	19:10-19:40 ◎ビラChestSR 佐々木				19:10-20:00 ◎ビラB+ 瀬川	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 牧野	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 齋藤	19:10-19:40 ◎ビラcore 青木		
				19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 牧野						19:40-20:30 ◎ビラLower+ 佐々木		20:00-20:30 ◎ビラRefBody 牧野					20:00-20:30 ◎ビラChestSR 佐々木								19:40-20:30 ◎ビラB+ 牧野
					20:10-21:00 ◎ビラB+ 藤田	20:30-21:00 ◎ビラcore 青木	20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 青木	20:10-21:00 ◎ビラB&A+ 佐々木	20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 牧野				20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 牧野	20:30-21:00 ◎ビラBackStyle 藤田	20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 藤田	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 青木			20:30-21:00 ◎ビラBackStyle 藤田	20:10-21:00 ◎ビラB+ 藤田	20:30-21:00 ◎ビラRefCore 藤田	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 青木	20:10-21:00 ◎ビラWaist+ 佐々木	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
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+ 佐々木	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 牧野	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 青木	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 藤田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 佐々木	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 佐々木
	10:50-11:40 ◎ピラJumpM 青木	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 牧野	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 福嶋	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 青木	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 牧野	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 牧野
	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 青木	11:50-12:40 ◎ピラB+ 藤田	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 福嶋	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 青木	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 牧野	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 牧野
	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 藤田		13:10-13:40 ◎ピラcore 青木	12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 佐々木	13:10-14:00 ◎ピラB+ 青木	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 佐々木
			14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 青木			
	16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 藤田		16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 福嶋	16:50-17:20 ◎ピラRefCore 青木	17:10-17:40 ◎ピラBackStyle 青木	16:20-17:10 ◎ピラB+ 佐々木
	18:10-18:40 ◎ピラcore 青木	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 青木	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 藤田	17:50-18:40 ◎ピラB+ 青木	18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 牧野
	19:10-20:00 ◎ピラUpper+ 藤田	19:30-20:00 ◎ピラTotalBody 青木	18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 福嶋	19:10-19:40 ◎ピラChestSR 佐々木	19:10-20:00 ◎ピラLower+ 牧野	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 牧野
	20:30-21:00 ◎ピラRefBody 藤田	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 佐々木	20:10-21:00 ◎ピラB+ 藤田	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 青木	20:30-21:00 ◎ピラcore 青木	20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 佐々木

【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RefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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
3.5	◎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

◎ … 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+