2026年2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02月28日02:02 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	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B&A+ 牧野	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 藤田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 菊崎	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 菊崎	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 牧野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 藤田		09:30-10:15 Power Basic 青木	09:30-10:00 ◎ビラChestSR 牧野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 菊崎	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 菊崎	09:30-10:20 ◎ビラB+ 藤田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 菊崎		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 菊崎	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 牧野	09:30-10:20 ◎ビラB+ 牧野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 菊崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 菊崎	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 青木		09:30-10:00 ◎ビラRefBody 牧野	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 青木
		10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 青木	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 牧野	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 藤田	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 藤田	10:30-11:20 ◎ビラB&A+ 青木	10:50-11:20 ◎ビラRefCore 牧野		10:50-11:20 ◎ビラcore 青木	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 菊崎	10:30-11:00 ◎ビラRefBody 菊崎	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 菊崎	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 菊崎		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 菊崎	10:30-11:20 ◎ビラJumpM 青木	10:50-11:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 菊崎	10:50-11:35 Power Basic 藤田	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 青木		10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 青木	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 青木
		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 牧野	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 牧野	12:10-12:40 ◎ビラBackStyle 藤田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤田	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 青木	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 牧野		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 牧野	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 佐々木	12:10-12:40 ◎ビラHipLine 菊崎	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 菊崎	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 瀬川	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 菊崎		12:10-12:40 ◎ビラRefBody 菊崎	11:50-12:20 ◎ビラcore 青木	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 佐々木	12:10-12:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木	12:10-13:00 ◎ビラWaist+ 藤田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤田		11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 青木	11:50-12:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木
			12:50-13:40 ◎ビラJumpM 青木	13:10-13:40 ◎ビラHipLine 菊崎	13:10-13:40 ◎ビラPerBackBody 水上	12:50-13:40 ◎ビラWaist+ 菊崎	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 青木		13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 菊崎	12:50-13:20 ◎ビラRefBody 藤田	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 藤田	12:50-13:20 ◎ビラRefCore 瀬川	13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 藤田	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 牧野		13:10-14:00 ◎ビラB+ 藤田	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 佐々木	13:10-14:00 ◎ビラJumpM 青木	13:10-14:00 ◎ビラB+ 藤田	13:30-14:00 ◎ビラRefBody 菊崎	13:10-13:55 Boost Upper&Lower 菊崎		12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 藤田	
			14:10-14:40 ◎ビラRefCore 青木		14:10-15:00 ◎ビラWaist+ 菊崎				14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 藤田			13:50-14:40 ◎ビラB+ 瀬川		14:10-14:55 Power Basic 藤田		14:30-15:00 ◎ビラHipLine 菊崎			14:30-15:15 Boost Upper&Lower 藤田		14:30-15:00 ◎ビラChestSR 牧野			
				15:10-16:00 ◎ビラLower+ 菊崎						15:30-16:20 ◎ビラLower+ 佐々木			15:30-16:00 ◎ビラBackStyle 藤田											
					15:50-16:20 ◎ビラRefBody 菊崎						16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 菊崎						15:50-16:20 ◎ビラRefCore 牧野			15:50-16:20 ◎ビラHipLine 菊崎			16:00-16:30 ◎ビラRefBody 牧野	
			16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 藤田	16:30-17:20 ◎ビラWaist+ 菊崎	16:50-17:20 ◎ビラHipLine 菊崎	16:30-17:20 ◎ビラB+ 牧野	16:20-16:50 ◎ビラChestSR 牧野		16:30-17:20 ◎ビラB&A+ 菊崎	16:50-17:20 ◎ビラChestSR 牧野		16:50-17:20 ◎ビラRefBody 菊崎	16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 菊崎	16:20-16:50 ◎ビラBackStyle 藤田		16:30-17:20 ◎ビラLower+ 藤田	16:50-17:40 ◎ビラB+ 青木	16:50-17:20 ◎ビラRefBody 牧野	16:50-17:20 ◎ビラHipLine 菊崎	16:50-17:40 ◎ビラJumpM 青木	16:20-16:50 ◎ビラRefCore 藤田			
			17:30-18:20 ◎ビラLower+ 青木				17:20-18:10 ◎ビラB+ 牧野				17:20-18:10 ◎ビラH&L+ 牧野			17:20-18:10 ◎ビラLower+ 菊崎			17:20-18:10 ◎ビラBackStyle 藤田				17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 藤田		17:00-17:45 Power Basic 青木	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 藤田
		18:10-18:40 ◎ビラRefBody 菊崎		17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 藤田	17:50-18:35 Power Basic 水上	17:50-18:20 ◎ビラHipLine 菊崎			17:50-18:20 ◎ビラHipLine 菊崎	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 藤田		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 瀬川	17:50-18:40 ◎ビラB+ 瀬川			17:50-18:35 Power Basic 青木	18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 佐々木	17:50-18:20 ◎ビラcore 青木	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 牧野	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 青木				
							18:40-19:10 ◎ビラBackStyle 青木				18:40-19:10 ◎ビラRefCore 藤田			18:40-19:10 ◎ビラChestSR 牧野							18:20-19:10 ◎ビラB+ 牧野		18:20-19:05 Boost Upper&Lower 藤田	
		19:10-19:40 ◎ビラHipLine 菊崎	18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 牧野	19:10-19:40 ◎ビラRefCore 牧野		18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 菊崎			18:50-19:40 ◎ビラWaist+ 菊崎							19:10-19:40 ◎ビラChestSR 牧野		18:50-19:40 ◎ビラB&A+ 青木	19:10-19:40 ◎ビラChestSR 牧野					18:50-19:20 ◎ビラChestSR 牧野
					19:10-20:00 ◎ビラLower+ 藤田					19:10-19:55 Power Basic 佐々木		19:10-19:55 Power Basic 牧野	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 瀬川				19:30-20:00 ◎ビラTotalBody 青木			19:30-20:00 ◎ビラBackStyle 藤田					
							19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 青木				19:40-20:25 Boost Upper&Lower 牧野			19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 菊崎							19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 菊崎		19:40-20:10 ◎ビラcore 青木	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 菊崎
		20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 菊崎	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 青木	20:10-21:00 ◎ビラH&L+ 牧野	20:30-21:00 ◎ビラRefBody 藤田	20:10-21:00 ◎ビラJumpM 青木			20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 菊崎	20:30-21:00 ◎ビラBackStyle 藤田		20:30-21:00 ◎ビラChestSR 牧野	20:30-21:00 ◎ビラHipLine 菊崎			20:10-21:00 ◎ビラJumpM 青木	20:30-21:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 佐々木	20:10-20:55 Power Basic 藤田	20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 青木				

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
09:30-10:15 Power Basic 藤田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 青木	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 藤田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤田
10:50-11:20 ◎ピラcore 青木	10:50-11:20 ◎ピラRefBody 菊崎	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 菊崎	10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 藤田
11:50-12:40 ◎ピラLower+ 青木	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 菊崎	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 菊崎	11:50-12:40 ◎ピラB+ 牧野
13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 藤田	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 青木	12:50-13:35 Power Basic 藤田	13:10-13:40 ◎ピラChestSR 牧野
	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 菊崎		14:10-14:40 ◎ピラRefCore 藤田
15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 藤田		15:30-16:20 ◎ピラLower+ 菊崎	16:00-16:45 Boost Upper&Lower 牧野
16:50-17:40 ◎ピラJumpM 青木	16:50-17:20 ◎ピラcore 青木	16:50-17:20 ◎ピラRefBody 藤田	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 牧野
18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 青木	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 菊崎	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 佐々木	18:40-19:10 ◎ピラPerBackBody 佐々木
19:10-19:40 ◎ピラPerBackBody 佐々木	19:10-20:00 ◎ピラH&L+ 菊崎	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 菊崎	19:40-20:30 ◎ピラB+ 牧野
20:10-21:00 ◎ピラB+ 青木	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 佐々木	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 菊崎	

【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	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

◎ … 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+