2026年4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04月29日02:03 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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
	09:30–10:00 ◎ビラHipLine 菊崎	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 藤田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 菊崎	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 菊崎		09:30–10:15 Power Basic 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 佐々木	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 藤田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 藤田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 青木	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 阿部		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 菊崎	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 藤田	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 菊崎	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 阿部	09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 菊崎	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 青木		09:30–10:00 ◎ビラHipLine 青木	09:30–10:20 ◎ビラB+ 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 菊崎	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 青木	09:30–10:15 Strong Back&Arms 佐々木
	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 菊崎	10:50–11:40 ◎ビラB+ 藤田	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 菊崎	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 藤田		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 佐々木	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 佐々木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 藤田	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 藤田	10:50–11:20 ◎ビラRefBody 菊崎	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 阿部		10:50–11:20 ◎ビラRefBody 菊崎	10:30–11:20 ◎ビラB+ 藤田	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 菊崎	10:50–11:20 ◎ビラcore 青木	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 菊崎	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 青木		10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 青木	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 菊崎	10:30–11:15 Strong Hip&Legs 青木	10:50–11:20 ◎ビラPerBackBody 佐々木
	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 佐々木	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 阿部	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 阿部		11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 阿部	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 菊崎	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 阿部	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 菊崎	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 菊崎	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 藤田		11:50–12:20 ◎ビラHipLine 青木	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 菊崎	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 阿部	11:50–12:40 ◎ビラB+ 青木	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 牧野	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 阿部		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 牧野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 阿部	12:10–13:00 ◎ビラH&L+ 阿部	11:50–12:40 ◎ビラB+ 牧野	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 牧野
		13:10–13:40 ◎ビラRefBody 阿部	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 阿部	13:10–13:40 ◎ビラHipLine 青木		13:10–13:40 ◎ビラcore 青木	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 阿部	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 藤田	13:10–13:40 ◎ビラTotalBody 青木	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 阿部	13:10–13:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木		12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 阿部	12:50–13:35 Boost Upper&Lower 藤田	13:30–14:15 Power Waist Shape 青木	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 牧野	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 阿部	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 菊崎		12:50–13:35 Strong Hip&Legs 佐々木	13:10–13:40 ◎ビラcore 青木	13:30–14:00 ◎ビラRefBody 阿部	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 阿部	12:50–13:40 ◎ビラB+ 牧野
				14:10–15:00 ◎ビラB+ 青木						14:30–15:00 ◎ビラcore 青木	14:10–15:00 ◎ビラB+ 藤田		14:10–14:40 ◎ビラcore 青木			14:10–14:55 Strong Hip&Legs 阿部		14:30–15:00 ◎ビラRefBody 菊崎						14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 佐々木
											16:20–16:50 ◎ビラRefBody 阿部											16:10–16:55 Power Waist Shape 牧野	
		17:00–17:45 Power Waist Shape 藤田	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 阿部	16:50–17:20 ◎ビラBackStyle 藤田		17:10–17:40 ◎ビラRefBody 阿部	16:30–17:20 ◎ビラB&A+ 菊崎	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 藤田	17:00–17:50 ◎ビラB+ 藤田	17:20–18:05 Strong Back&Arms 阿部	17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 菊崎		17:05–17:50 Power Waist Shape 藤田	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 藤田	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 菊崎	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 青木	17:05–17:50 Power Waist Shape 牧野	16:30–17:20 ◎ビラUpper+ 佐々木		16:50–17:40 ◎ビラB+ 青木	16:40–17:10 ◎ビラRefCore 牧野	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 阿部	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 牧野	17:20–17:50 ◎ビラChestSR 牧野
				17:40–18:30 ◎ビラH&L+ 菊崎			17:50–18:40 ◎ビラLower+ 阿部							17:50–18:35 Power Basic 藤田				17:40–18:10 ◎ビラRefBody 阿部				17:40–18:25 Strong Back&Arms 菊崎			
	18:10–19:00 ◎ビラJumpM 青木	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 藤田	18:10–18:40 ◎ビラPerBackBody 佐々木			18:10–18:40 ◎ビラcore 青木		18:10–19:00 ◎ビラJumpM 青木	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 青木	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 菊崎	18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 菊崎		18:10–19:00 ◎ビラLower+ 阿部		18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 青木		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 阿部	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 菊崎		18:10–19:00 ◎ビラWaist+ 菊崎		18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 阿部		18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 阿部
	19:20–19:50 ◎ビラcore 青木	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 佐々木	19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 阿部	18:50–19:40 ◎ビラUpper+ 藤田		19:10–19:40 ◎ビラHipLine 青木	19:10–20:00 ◎ビラUpper+ 阿部	19:20–19:50 ◎ビラRefBody 阿部	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 青木	19:20–19:50 ◎ビラPerBackBody 佐々木			19:20–19:50 ◎ビラRefBody 阿部	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 佐々木	19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 菊崎	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 牧野	19:20–20:10 ◎ビラH&L+ 阿部	19:40–20:30 ◎ビラB+ 佐々木		19:20–19:50 ◎ビラChestSR 佐々木	19:00–19:50 ◎ビラLower+ 牧野	19:20–20:05 Power Basic 佐々木	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 阿部	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 阿部
	20:10–21:00 ◎ビラB+ 藤田	20:30–21:00 ◎ビラChestSR 佐々木	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 佐々木	20:00–20:30 ◎ビラRefCore 藤田		20:10–20:55 Strong Back&Arms 菊崎	20:30–21:00 ◎ビラHipLine 菊崎	20:10–21:00 ◎ビラB+ 青木	20:30–21:00 ◎ビラBackStyle 藤田	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 阿部	20:00–20:30 ◎ビラChestSR 佐々木		20:10–21:00 ◎ビラB&A+ 藤田	20:10–21:00 ◎ビラJumpM 青木	20:10–21:00 ◎ビラLower+ 青木	20:30–21:00 ◎ビラTotalBody 青木	20:30–21:00 ◎ビラChestSR 牧野		20:10–21:00 ◎ビラH&L+ 菊崎	20:10–21:00 ◎ビラB+ 青木	20:30–21:00 ◎ビラRefCore 佐々木	20:10–21:00 ◎ビラB+ 牧野	20:30–21:00 ◎ビラPerBackBody 佐々木

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
09:30-10:20 ◎ピラB+ 牧野		09:30-10:00 ◎ピラRefBody 阿部	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 菊崎	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 青木	09:30-10:15 Power Basic 青木
10:50-11:20 ◎ピラRefCore 牧野		10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 阿部	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 菊崎	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 佐々木	10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 佐々木
11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 青木		11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 青木	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 青木	11:50-12:35 Boost Upper&Lower 阿部	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 青木
12:50-13:35 Power Waist Shape 青木		13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 菊崎		13:10-14:00 ◎ピラB+ 佐々木	12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 牧野
14:10-15:00 ◎ピラLower+ 牧野				14:30-15:00 ◎ピラHipLine 菊崎	
16:50-17:20 ◎ピラBackStyle 青木		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 青木		16:30-17:20 ◎ピラB+ 牧野	17:00-17:45 Strong Hip&Legs 佐々木
17:40-18:30 ◎ピラB+ 佐々木		18:10-18:55 Power Waist Shape 菊崎	18:10-19:00 ◎ピラJumpM 青木	17:40-18:30 ◎ピラH&L+ 阿部	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 牧野
18:50-19:20 ◎ピラHipLine 菊崎		19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 菊崎	19:20-20:10 ◎ピラB+ 青木	18:50-19:20 ◎ピラChestSR 牧野	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 牧野
19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 菊崎		20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 青木	20:30-21:00 ◎ピラRefCore 佐々木	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 菊崎	20:30-21:00 ◎ピラRefBody 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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+