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

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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JumpM 青木	09:30-10:20 ◎ビラB+ 藤田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 阿部	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 菊崎	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 中村	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 藤田	
10:50-11:20 ◎ビラHipLine 菊崎	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 菊崎	10:50-11:40 ◎ビラB+ 阿部	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 佐々木	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 青木	10:50-11:20 ◎ビラBackStyle 藤田	
11:50-12:40 ◎ビラB+ 菊崎	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 中村	12:10-12:40 ◎ビラRefCore 藤田	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 藤田	12:10-13:00 ◎ビラB+ 阿部	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 菊崎	
13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 中村	13:30-14:00 ◎ビラcore 青木	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 青木	13:10-13:40 ◎ビラTotalBody 佐々木	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 青木	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 佐々木	
16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 青木	16:10-17:00 ◎ビラH&L+ 菊崎		16:30-17:00 ◎ビラBackStyle 藤田		16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 佐々木	
17:00-17:30 ◎ビラcore 青木	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 阿部	17:20-17:50 ◎ビラBackStyle 藤田	17:20-17:50 ◎ビラHipLine 菊崎	17:10-18:00 ◎ビラB&A+ 青木	17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 青木	
17:50-18:40 ◎ビラLower+ 中村	18:30-19:00 ◎ビラPerBackBody 青木	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 中村	18:10-19:00 ◎ビラB+ 佐々木	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 菊崎	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 中村	
19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 中村	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 阿部	19:20-19:50 ◎ビラHipLine 青木	19:20-19:50 ◎ビラTotalBody 佐々木	19:20-20:10 ◎ビラB+ 菊崎	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 中村	
20:10-20:55 Power Basic 菊崎	20:30-21:00 ◎ビラTotalBody 青木	20:10-21:00 ◎ビラUpper+ 中村	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 阿部	20:30-21:00 ◎ビラcore 青木		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラ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）

【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+