2026年6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05月24日02:08 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ピラB+ 菊崎	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 青木	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 牧野	09:30–10:15 Power Basic 牧野	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 菊崎	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 阿部		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 藤田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 阿部	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 菊崎	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 青木	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 牧野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 青木	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 中村	09:30–10:20 ◎ピラB+ 菊崎	09:30–10:15 Power Waist Shape 菊崎	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 青木		09:30–10:00 ◎ピラRefBody 阿部	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 中村
	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 藤田	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 青木	10:30–11:15 Strong Back&Arms 牧野	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 阿部	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 中村	10:50–11:35 Power Basic 阿部		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤田	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 藤田	10:50–11:35 Strong Hip&Legs 阿部	10:30–11:20 ◎ピラB+ 菊崎	10:30–11:20 ◎ピラJumpM 青木	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 菊崎	10:50–11:20 ◎ピラcore 青木	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 菊崎	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 菊崎	10:50–11:40 ◎ピラB+ 阿部		10:30–11:00 ◎ピラRefCore 阿部	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 中村	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 牧野
	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 阿部	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 阿部	11:50–12:20 ◎ピラcore 青木	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 阿部	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 中村	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 中村		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 牧野	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 菊崎	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 藤田	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 藤田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 菊崎	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 藤田		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 菊崎	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中村	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 菊崎	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 藤田	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 阿部	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 阿部		11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 菊崎	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 青木	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 青木
	12:10–12:40 ◎ピラBackStyle 藤田		12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 中村			13:30–14:00 ◎ピラRefCore 菊崎		12:50–13:35 Power Waist Shape 牧野										12:50–13:20 ◎ピラRefCore 藤田			12:50–13:20 ◎ピラRefCore 牧野		
	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 阿部	13:10–13:55 Strong Hip&Legs 藤田		13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 青木	13:10–13:40 ◎ピラcore 牧野				13:10–13:40 ◎ピラHipLine 菊崎	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 中村		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 菊崎			13:10–13:40 ◎ピラChestSR 青木	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 牧野	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 中村		13:10–14:00 ◎ピラB+ 牧野	13:10–13:55 Power Waist Shape 藤田			13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 青木	
		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 青木		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 牧野									14:10–14:55 Strong Hip&Legs 菊崎							14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 藤田				
									15:20–16:10 ◎ピラLower+ 牧野													
	15:50–16:35 Strong Hip&Legs 阿部		15:50–16:40 ◎ピラLower+ 中村	16:10–16:40 ◎ピラPerBackBody 牧野	15:50–16:35 Power Waist Shape 菊崎			16:10–16:40 ◎ピラcore 牧野	16:30–17:15 Power Basic 菊崎	15:50–16:35 Boost Upper&Lower 中村		16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 青木	16:50–17:35 Boost Upper&Lower 中村		16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 牧野	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 中村	15:50–16:20 ◎ピラRefBody 阿部	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 菊崎	16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 阿部		16:10–17:00 ◎ピラWaist+ 菊崎	15:50–16:40 ◎ピラLower+ 中村
	16:30–17:00 ◎ピラHipLine 菊崎					16:30–17:20 ◎ピラLower+ 中村												16:40–17:30 ◎ピラLower+ 牧野						
	17:20–18:05 Power Basic 藤田	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 藤田	17:00–17:30 ◎ピラRefCore 菊崎	17:00–17:45 Strong Hip&Legs 阿部	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 中村			17:00–17:50 ◎ピラB+ 阿部		17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 藤田		17:20–17:50 ◎ピラRefCore 菊崎			17:20–17:50 ◎ピラRefBody 菊崎		17:20–18:05 Boost Upper&Lower 藤田		17:20–17:50 ◎ピラChestSR 青木			17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 青木	17:00–17:45 Power Basic 菊崎	
			17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 菊崎			17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 中村			17:40–18:10 ◎ピラRefBody 菊崎		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 中村					17:40–18:10 ◎ピラChestSR 牧野		17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 阿部		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 阿部					
	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 阿部	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 藤田		18:10–18:55 Power Basic 阿部	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 牧野	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 菊崎		18:10–18:55 Strong Back&Arms 阿部	18:30–19:00 ◎ピラChestSR 青木	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 藤田		18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 阿部	18:00–18:30 ◎ピラRefBody 阿部		18:10–18:55 Boost Upper&Lower 菊崎	18:30–19:00 ◎ピラRefCore 阿部	18:30–19:00 ◎ピラTotalBody 青木	18:10–19:00 ◎ピラJumpM 青木		18:10–18:55 Strong Back&Arms 青木	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 菊崎	18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 藤田
		19:00–19:45 Power Waist Shape 菊崎	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 中村			19:40–20:30 ◎ピラB+ 菊崎				19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 中村	19:00–19:50 ◎ピラB+ 阿部		18:50–19:20 ◎ピラBackStyle 藤田					19:00–19:50 ◎ピラB+ 阿部		18:50–19:20 ◎ピラPerBackBody 藤田			19:00–19:45 Strong Back&Arms 阿部	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 阿部
	19:20–20:10 ◎ピラUpper+ 阿部			19:20–19:50 ◎ピラChestSR 青木	19:20–20:05 Power Basic 阿部			19:20–19:50 ◎ピラChestSR 青木	19:20–20:10 ◎ピラLower+ 牧野			19:20–20:05 Power Basic 阿部	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 阿部		19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 青木	19:20–20:10 ◎ピラB+ 阿部	19:20–19:50 ◎ピラcore 青木	19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 牧野	19:40–20:25 Power Basic 藤田		19:20–20:10 ◎ピラLower+ 牧野		
		20:00–20:50 ◎ピラB+ 菊崎																						
	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 藤田		20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 中村	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 青木	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 牧野			20:10–21:00 ◎ピラJumpM 青木	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 牧野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 中村	20:10–20:55 Strong Back&Arms 阿部	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 菊崎			20:10–21:00 ◎ピラJumpM 青木	20:30–21:00 ◎ピラcore 牧野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 藤田	20:10–20:55 Strong Back&Arms 牧野	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 牧野			20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 牧野	20:10–21:00 ◎ピラB+ 阿部	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 阿部

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30-10:00 ◎ピラcore 牧野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 阿部		09:30-10:00 ◎ピラRefBody 牧野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 藤田
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 牧野	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 阿部		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 牧野	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 藤田
12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 藤田	11:50-12:40 ◎ピラB+ 阿部	11:50-12:20 ◎ピラChestSR 青木		11:50-12:40 ◎ピラB+ 藤田	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 菊崎
13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 菊崎	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 阿部	12:50-13:40 ◎ピラJumpM 青木		13:10-14:00 ◎ピラJumpM 青木	13:10-13:40 ◎ピラcore 青木
		14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 藤田			14:10-14:40 ◎ピラPerBackBody 牧野
				15:20-16:10 ◎ピラLower+ 牧野	
16:10-17:00 ◎ピラLower+ 中村	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 中村	16:30-17:20 ◎ピラB+ 青木		16:30-17:00 ◎ピラPerBackBody 藤田	
17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 牧野	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 牧野	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 菊崎		17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 藤田	17:00-17:45 Strong Hip&Legs 牧野
18:30-19:00 ◎ピラChestSR 牧野	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 中村	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 藤田		18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 青木	18:10-19:00 ◎ピラB+ 牧野
19:20-20:05 Strong Back&Arms 菊崎	19:20-19:50 ◎ピラRefCore 藤田	19:40-20:25 Power Waist Shape 藤田		19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 青木	19:20-19:50 ◎ピラChestSR 青木
20:30-21:00 ◎ピラHipLine 菊崎	20:10-21:00 ◎ピラB+ 藤田			20:30-21:00 ◎ピラBackStyle 藤田	20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 青木

【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	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+