2026年7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06月15日02:16 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
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 菊崎	09:30–10:15 Strong Back&Arms 牧野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 藤田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 藤田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 牧野	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 中村	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 藤田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 菊崎	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 中村	定休日	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 青木	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 藤田	09:30–10:00 ◎ピラcore 牧野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30–10:00 SP 牧野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 菊崎	定休日	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 青木	09:30–10:15 Power Basic 牧野	09:30–10:00 SP 牧野	臨時休業	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 中村
	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 中村	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 牧野	10:50–11:20 ◎ピラcore 牧野	10:30–11:20 ◎ピラB+ 菊崎		10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 藤田	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 佐々木	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 中村	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 菊崎	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 藤田	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 青木		10:50–11:20 ◎ピラChestSR 青木	10:30–11:15 Strong Back&Arms 菊崎	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 中村	10:50–11:40 ◎ピラJumpM 青木	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 藤田	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 菊崎		10:30–11:00 SP 菊崎	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 青木	10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 中村		10:50–11:40 ◎ピラB+ 藤田
	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 菊崎	11:50–12:40 ◎ピラB+ 菊崎	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 藤田	11:50–12:40 ◎ピラWaist+ 牧野		11:50–12:40 ◎ピラB+ 藤田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 佐々木	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 菊崎	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 藤田	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 牧野	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 菊崎		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 中村	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 佐々木	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 中村	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 青木	11:50–12:35 Power Basic 牧野	11:50–12:20 SP 牧野		11:50–12:20 SP 牧野	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 藤田	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 中村		12:10–12:40 SP 藤田
	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 牧野	13:10–13:40 ◎ピラHipLine 菊崎	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 中村	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 中村		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 中村	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 青木	13:10–13:55 Power Waist Shape 牧野	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 青木	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 菊崎	12:50–13:40 ◎ピラB+ 菊崎		13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 牧野		13:10–13:40 ◎ピラRefCore 菊崎	13:10–13:40 SP 藤田	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 青木	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 中村		12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 中村	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 藤田	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 牧野		13:10–13:55 Power Waist Shape 菊崎
																						14:10–14:40 SP 青木		
		16:10–16:40 ◎ピラcore 牧野	16:10–17:00 ◎ピラJumpM 青木	16:45–17:15 ◎ピラRefCore 菊崎		16:35–17:20 Boost Upper&Lower 中村				16:00–16:45 Strong Back&Arms 牧野	16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 藤田		16:10–17:00 ◎ピラB&A+ 菊崎			16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 中村	16:20–16:50 SP 牧野	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 中村		15:40–16:30 ◎ピラJumpM 青木				15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 中村
		17:00–17:45 Strong Hip&Legs 藤田	17:20–17:50 ◎ピラRefBody 牧野	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 中村		17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 青木	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 青木	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 菊崎	17:20–18:05 Power Basic 牧野	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 藤田	17:40–18:30 ◎ピラWaist+ 菊崎		17:20–18:10 ◎ピラLower+ 菊崎	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 菊崎	17:40–18:10 SP 藤田		17:10–18:00 ◎ピラB+ 藤田	16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 藤田	17:40–18:10 SP 牧野		16:50–17:40 ◎ピラLower+ 中村	17:20–17:50 SP 青木	17:20–18:05 Boost Upper&Lower 中村		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 中村
	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 中村																							
	18:30–19:00 ◎ピラcore 牧野	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 菊崎	18:10–18:40 ◎ピラChestSR 牧野	18:50–19:40 ◎ピラB&A+ 中村		18:30–19:20 ◎ピラB+ 藤田	18:10–18:40 ◎ピラTotalBody 佐々木	18:20–18:50 ◎ピラRefCore 菊崎	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 青木	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 青木	18:50–19:35 Strong Hip&Legs 藤田		18:30–19:00 ◎ピラRefCore 牧野	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 青木	18:30–19:20 ◎ピラB+ 藤田	18:30–19:00 ◎ピラRefBody 藤田	18:20–18:50 ◎ピラHipLine 青木	18:30–19:20 ◎ピラB+ 牧野		18:00–18:30 ◎ピラHipLine 菊崎	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 菊崎	18:30–19:00 SP 牧野		18:10–19:00 ◎ピラJumpM 青木
	19:20–20:05 Power Basic 藤田	19:20–19:50 ◎ピラPerBackBody 藤田	19:00–19:50 ◎ピラH&L+ 中村	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 藤田		19:40–20:10 ◎ピラcore 青木	19:00–19:50 ◎ピラLower+ 佐々木	19:20–19:50 ◎ピラChestSR 牧野	19:40–20:10 ◎ピラPerBackBody 牧野	19:10–19:40 ◎ピラBackStyle 藤田	20:00–20:30 ◎ピラRefBody 菊崎		19:20–19:50 ◎ピラRefBody 菊崎	19:00–19:50 ◎ピラJumpM 青木	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 菊崎	19:25–20:10 Power Basic 青木	19:10–19:40 ◎ピラRefBody 藤田	19:40–20:25 Power Waist Shape 藤田		19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 中村	19:20–19:50 ◎ピラPerBackBody 藤田	19:20–20:10 ◎ピラB+ 牧野		19:20–19:50 SP 菊崎
	20:30–21:00 ◎ピラBackStyle 藤田	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 菊崎	20:10–20:55 Boost Upper&Lower 中村			20:30–21:00 ◎ピラChestSR 青木	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 青木	20:10–20:55 Strong Back&Arms 牧野	20:30–21:00 ◎ピラcore 青木	20:10–21:00 ◎ピラB+ 青木			20:10–21:00 ◎ピラWaist+ 牧野	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 中村	20:30–21:00 ◎ピラBackStyle 藤田	20:30–21:00 ◎ピラcore 青木	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 青木			20:10–21:00 ◎ピラB+ 菊崎	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 青木		20:10–21:00 ◎ピラLower+ 中村

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
09:30–10:00 ◎ビラChestSR 牧野		09:30–10:00 SP 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中村	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中村	09:30–10:00 SP 佐々木	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菊崎
10:30–11:00 SP 青木		10:30–11:00 ◎ビラTotalBody 佐々木	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 藤田	10:50–11:20 SP 牧野	10:30–11:20 ◎ビラB+ 藤田	10:50–11:20 SP 藤田
11:30–12:15 Strong Hip&Legs 菊崎		11:30–12:15 Power Waist Shape 青木	11:50–12:20 SP 藤田	11:50–12:35 Power Basic 牧野	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 佐々木	11:50–12:20 ◎ビラHipLine 菊崎
12:50–13:40 ◎ビラB+ 青木			12:50–13:40 ◎ビラB+ 菊崎	13:10–13:40 SP 青木	12:50–13:20 ◎ビラPerBackBody 藤田	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 中村
16:00–16:50 ◎ビラB&A+ 牧野				16:10–16:55 Boost Upper&Lower 中村	16:10–17:00 ◎ビラLower+ 藤田	16:10–16:40 SP 藤田
17:10–17:40 SP 菊崎			17:40–18:10 ◎ビラRefCore 菊崎	17:20–18:10 ◎ビラB+ 牧野	17:20–17:50 ◎ビラTotalBody 佐々木	17:00–17:50 ◎ビラJumpM 青木
18:00–18:50 ◎ビラUpper+ 青木		18:10–18:40 SP 青木	18:30–19:20 ◎ビラWaist+ 牧野	18:30–19:00 SP 青木	18:10–18:55 Strong Hip&Legs 牧野	18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 青木
19:10–19:40 ◎ビラRefBody 菊崎		19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 中村	19:40–20:10 ◎ビラRefBody 菊崎	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 牧野	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 佐々木	19:00–19:50 ◎ビラH&L+ 中村
20:00–20:30 ◎ビラRefCore 青木		20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 藤田	20:30–21:00 SP 牧野	20:30–21:00 ◎ビラcore 青木	20:30–21:00 SP 牧野	20:10–21:00 ◎ビラUpper+ 中村

定休日

【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

【SP:特別レッスン】

＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤田紗綺
16(木)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤田紗綺
17(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
17(金)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
18(土)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
18(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
20(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	菊崎結
20(月)	18:50–19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	菊崎結
21(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
21(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木茉耶
22(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
22(水)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木茉耶
22(水)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
24(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤田紗綺
24(金)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	菊崎結
25(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木茉耶
25(土)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	菊崎結
27(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木李奈
27(月)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木茉耶
28(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤田紗綺
28(火)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
29(水)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
29(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木茉耶
29(水)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青木茉耶
30(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐々木李奈
30(木)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野瞳
31(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤田紗綺
31(金)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤田紗綺

◎ … 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）

10分
18:30–19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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+