2026年9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08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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	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 ◎ピラBackStyle 藤田	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 牧野	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 菊崎	09:30-10:00 ◎ピラcore 青木	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 菊崎	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 中村	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 牧野	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 菊崎	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 青木	09:30-10:15 Strong Back&Arms 中村	定休日	臨時休業	09:30-10:00 ◎ピラStretchC 青木	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 牧野	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 菊崎	09:30-10:00 SP 菊崎	09:30-10:15 Ex45ピラRefCore 佐々木	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB+ 牧野	09:30-10:00 SP 牧野	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 青木	定休日
	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 藤田	10:50-11:20 ◎ピラChestSR 牧野	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 菊崎	10:30-11:20 ◎ピラJumpM 青木	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 菊崎		10:50-11:20 ◎ピラRefBody 中村	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中村	10:30-11:15 Strong Back&Arms 中村	10:50-11:35 Ex45ピラRefBody 佐々木	10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 牧野	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 中村			10:30-11:20 ◎ピラB+ 菊崎	10:50-11:20 SP 青木	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 菊崎	10:30-11:00 ◎ピラRefBody 中村	10:50-11:20 ◎ピラcore 佐々木		10:50-11:20 ◎ピラBackStyle 牧野	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 牧野	10:30-11:00 ◎ピラChestSR 青木	
	11:50-12:20 ◎ピラcore 佐々木	11:50-12:35 Power Basic 菊崎	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 牧野	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 藤田	11:50-12:35 Power Waist Shape 藤田		11:50-12:35 Strong Hip&Legs 藤田	12:10-12:40 ◎ピラcore 青木	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 中村		11:30-12:15 Power Basic 牧野	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 藤田			11:50-12:20 ◎ピラRefBody 菊崎	11:50-12:40 ◎ピラJumpM 青木	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 藤田	11:30-12:20 ◎ピラB+ 菊崎	11:50-12:20 SP 牧野		11:50-12:20 ◎ピラHipLine 菊崎	11:50-12:35 Ex45ピラRefCore 佐々木	11:30-12:20 ◎ピラB+ 菊崎	
	12:50-13:40 ◎ピラB+ 菊崎	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 菊崎	12:50-13:35 Strong Back&Arms 青木	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 菊崎	13:10-14:00 ◎ピラB+ 牧野		13:10-13:40 ◎ピラRefCore 菊崎	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 中村	12:50-13:40 ◎ピラB+ 菊崎		12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 藤田	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 菊崎			12:50-13:35 Power Waist Shape 中村		13:10-13:40 SP 藤田	12:50-13:20 ◎ピラPerBackBody 藤田	12:50-13:40 ◎ピラLower+ 藤田		12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 藤田	13:10-13:55 Power Waist Shape 菊崎	12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 中村	
	17:20-18:05 Power Waist Shape 菊崎	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 中村	14:00-14:30 ◎ピラStretchC 稲田 16:10-17:00 ◎ピラB+ 菊崎	14:10-14:40 ◎ピラRefCore 藤田 17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 牧野	14:30-15:00 ◎ピラBackStyle 藤田 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 菊崎		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 中村 17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 藤田	14:30-15:00 ◎ピラStretchC 稲田 16:20-16:50 ◎ピラStretchC 稲田 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 菊崎	14:10-14:40 ◎ピラBackStyle 牧野 17:00-17:30 ◎ピラChestSR 牧野 17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 菊崎		16:10-16:40 ◎ピラStretchC 青木 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 牧野	14:30-15:00 ◎ピラcore 牧野 16:50-17:40 ◎ピラH&L+ 中村			16:10-17:00 ◎ピラJumpM 青木 17:20-17:50 ◎ピラChestSR 牧野	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 中村	16:30-17:00 ◎ピラRefCore 藤田 17:20-18:10 ◎ピラB+ 菊崎	16:10-17:00 ◎ピラLower+ 中村 17:20-17:50 SP 菊崎	14:10-14:40 ◎ピラStretchC 青木 16:00-16:30 ◎ピラcore 佐々木 16:50-17:35 Ex45ピラRefBody 佐々木	定休日	14:10-14:40 SP 菊崎 16:50-17:35 Boost Upper&Lower 牧野	16:50-17:20 ◎ピラcore 佐々木	14:10-14:40 SP 藤田 16:50-17:40 ◎ピラLower+ 藤田	定休日
	18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 青木	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 中村	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 牧野	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 牧野	18:30-19:00 ◎ピラHipLine 菊崎		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 藤田	18:30-19:00 ◎ピラRefCore 菊崎		18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 中村	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 牧野	18:00-18:30 ◎ピラRefBody 菊崎 18:50-19:35 Power Basic 牧野			18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 牧野	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 中村	18:30-19:00 SP 菊崎	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 藤田	18:00-18:50 ◎ピラB+ 藤田		18:00-18:30 ◎ピラRefCore 牧野	17:40-18:25 Ex45ピラRefBody 佐々木	18:00-18:30 SP 藤田	
	19:20-20:10 ◎ピラJumpM 青木	19:20-20:05 Strong Back&Arms 中村	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 稲田	19:20-20:10 ◎ピラB+ 菊崎	19:20-19:50 ◎ピラBackStyle 牧野		19:20-20:10 ◎ピラJumpM 青木	19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 牧野	19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 中村	19:20-20:10 ◎ピラB+ 藤田	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 藤田	20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 牧野			19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 中村	19:20-20:05 Strong Hip&Legs 藤田	19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 牧野	19:20-19:50 ◎ピラRefBody 藤田	19:10-19:40 SP 青木		18:50-19:40 ◎ピラB+ 藤田	18:50-19:20 SP 菊崎	18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 中村	
	20:30-21:00 ◎ピラHipLine 菊崎	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 青木	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 牧野	20:30-21:00 ◎ピラRefBody 菊崎	20:10-20:55 Power Basic 牧野		20:30-21:00 ◎ピラStretchC 青木	20:10-21:00 ◎ピラB+ 牧野	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 中村	20:30-21:00 ◎ピラPerBackBody 藤田	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 藤田				20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 中村	20:30-21:00 SP 藤田	20:30-21:00 ◎ピラChestSR 牧野	20:10-21:00 ◎ピラJumpM 青木	20:00-20:30 ◎ピラStretchC 青木		20:00-20:30 SP 藤田	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 菊崎	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 中村	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中村	09:30-10:15 Power Basic 藤田	定休日	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 牧野	09:30-10:00 SP 佐々木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 藤田
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中村	10:50-11:20 SP 藤田		10:30-11:20 ◎ピラLower+ 牧野	10:30-11:15 Ex45ピラRefBody 佐々木	10:50-11:20 SP 藤田
12:10-12:40 SP 藤田	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中村		11:50-12:20 SP 青木	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中村	11:50-12:40 ◎ピラB+ 菊崎
13:10-13:40 ◎ピラPerBackBody 藤田	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 青木		12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 中村	13:10-13:40 ◎ピラcore 佐々木	13:10-13:40 ◎ピラStretchC 青木
14:10-14:40 ◎ピラStretchC 稲田				14:10-14:55 Boost Upper&Lower 中村	
	15:40-16:10 SP 青木				
16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 中村	16:30-17:15 Strong Hip&Legs 中村		16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 青木	16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 中村	16:10-16:40 ◎ピラPerBackBody 藤田
17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 牧野	17:40-18:30 ◎ピラJumpM 青木		17:20-17:50 SP 菊崎	17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 牧野	17:00-17:50 ◎ピラJumpM 青木
18:30-19:00 ◎ピラStretchC 稲田	18:50-19:20 ◎ピラHipLine 菊崎		18:10-18:55 Strong Back&Arms 菊崎	18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 牧野	18:10-18:40 SP 青木
19:20-20:10 ◎ピラB+ 牧野	19:40-20:30 ◎ピラB+ 菊崎		19:20-19:50 ◎ピラRefBody 中村	19:20-20:10 ◎ピラB+ 藤田	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 中村
20:30-21:00 SP 青木			20:10-21:00 ◎ピラWaist+ 中村	20:30-21:00 SP 藤田	20:10-21:00 ◎ピラB&A+ 中村

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ピラRefBody	【Extra45】Refresh Body	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

【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(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉耶
16(水)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
17(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
17(木)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結
18(金)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結
19(土)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳
19(土)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉耶
21(月)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結
21(月)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
22(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	牧野瞳
22(火)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結
23(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
23(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
25(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
25(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉耶
26(土)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
26(土)	15:40-16:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉耶
28(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉耶
28(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	菊崎結
29(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	佐々木李奈
29(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
30(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	藤田紗綺
30(水)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	青木茉耶

◎ … 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+