2026年11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11月03日02:04 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	－	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
定休日	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 藤田 10:50-11:20 ◎ピラRefBody 中村 11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 中村 13:10-13:40 ◎ピラHipLine 青木 14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 牧野 16:10-16:40 ◎ピラBackStyle 藤田 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 中村 18:10-19:00 ◎ピラB+ 牧野 19:20-20:05 Power Waist Shape 中村 20:30-21:00 ◎ピラTotalBody 牧野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 牧野 10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 牧野 11:50-12:20 ◎ピラRefCore 藤田 12:50-13:35 Boost Upper&Lower 佐々木 16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 佐々木 18:00-18:30 ◎ピラcore 佐々木 18:50-19:40 ◎ピラLower+ 青木 20:00-20:30 ◎ピラStretchC 青木	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 菊崎 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 菊崎 11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 牧野 13:10-13:40 ◎ピラChestSR 牧野 14:10-14:55 Strong Hip&Legs 藤田 17:20-17:50 ◎ピラRefBody 藤田 18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 牧野 19:20-19:50 ◎ピラRefCore 藤田 20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 牧野	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 藤田 10:50-11:40 ◎ピラJumpM 青木 12:10-12:40 ◎ピラChestSR 青木 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 牧野 17:00-17:50 ◎ピラB+ 藤田 18:10-19:00 ◎ピラLower+ 藤田 19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 牧野 20:10-20:55 Power Basic 牧野	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 中村 10:30-11:20 ◎ピラB+ 中村 11:50-12:20 ◎ピラHipLine 菊崎 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 菊崎 14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 中村 17:00-17:45 Strong Back&Arms 菊崎 18:10-18:40 ◎ピラHipLine 青木 19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 菊崎 20:10-21:00 ◎ピラJumpM 青木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 菊崎 10:50-11:20 ◎ピラPerBackBody 藤田 11:50-12:20 ◎ピラRefBody 藤田 12:50-13:35 Power Basic 中村 14:10-15:00 ◎ピラLower+ 菊崎 16:00-16:30 ◎ピラRefCore 牧野 16:50-17:40 ◎ピラLower+ 中村 18:00-18:30 ◎ピラChestSR 牧野 18:50-19:35 Boost Upper&Lower 中村 20:00-20:30 ◎ピラTotalBody 牧野	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 藤田 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 佐々木 11:50-12:20 ◎ピラcore 青木 18:10-18:55 Ex45ピラPerBackBody 佐々木 19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 牧野 20:30-21:00 ◎ピラcore 佐々木	09:30-10:15 Power Waist Shape 藤田 10:50-11:20 ◎ピラChestSR 牧野 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 藤田 13:10-14:00 ◎ピラB&A+ 中村 14:30-15:00 ◎ピラTotalBody 牧野 16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 藤田 17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 牧野 18:30-19:00 ◎ピラRefBody 中村 19:20-19:50 ◎ピラStretchC 青木 20:10-21:00 ◎ピラB+ 中村	09:30-10:20 ◎ピラB+ 中村 10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中村 12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 牧野 13:10-14:00 ◎ピラLower+ 藤田 15:20-16:05 Strong Back&Arms 牧野 16:30-17:00 ◎ピラTotalBody 牧野 17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 藤田 18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 中村 19:20-20:10 ◎ピラUpper+ 藤田 20:30-21:00 ◎ピラRefCore 中村	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 中村 10:30-11:00 ◎ピラChestSR 青木 11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 中村 12:50-13:20 ◎ピラRefBody 中村 13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 菊崎 14:10-15:00 ◎ピラH&L+ 菊崎 16:50-17:40 ◎ピラJumpM 青木 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 菊崎 17:20-17:50 ◎ピラRefCore 青木 18:10-18:40 ◎ピラPerBackBody 牧野 19:00-19:50 ◎ピラLower+ 牧野 19:20-19:50 ◎ピラHipLine 菊崎 20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 藤田 20:10-21:00 ◎ピラJumpM 青木	09:30-10:00 ◎ピラHipLine 菊崎 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 菊崎 10:50-11:20 ◎ピラStretchC 青木 11:50-12:20 ◎ピラRefCore 菊崎 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 菊崎 13:10-13:40 ◎ピラcore 青木 14:10-14:55 Power Basic 牧野 16:50-17:40 ◎ピラJumpM 青木 18:00-18:45 Strong Hip&Legs 牧野 19:10-19:40 ◎ピラChestSR 青木 20:00-20:30 ◎ピラBackStyle 牧野	09:30-10:20 ◎ピラB+ 菊崎 10:50-11:20 ◎ピラStretchC 青木 11:50-12:20 ◎ピラRefCore 菊崎 12:50-13:40 ◎ピラLower+ 菊崎 14:10-14:55 Power Basic 牧野	定休日	09:30-10:15 Strong Back&Arms 菊崎 10:50-11:40 ◎ピラB+ 菊崎 12:10-12:40 SP 佐々木 13:10-13:55 Ex45ピラTotalBody 佐々木 14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 藤田 16:30-17:00 ◎ピラStretchC 青木 17:20-18:05 Ex45ピラPerBackBody 佐々木 18:30-19:00 ◎ピラcore 佐々木 19:20-20:10 ◎ピラLower+ 藤田 20:30-21:00 SP 藤田	09:30-10:00 ◎ピラcore 牧野 10:30-11:15 Boost Upper&Lower 牧野 11:50-12:40 ◎ピラB+ 的野 13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 的野 14:10-14:40 SP 青木 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 藤田 18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 的野 19:20-19:50 SP 的野 20:10-21:00 ◎ピラLower+ 藤田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 菊崎 10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 牧野 12:10-12:40 ◎ピラRefBody 菊崎 13:10-13:40 SP 藤田 16:10-16:40 SP 牧野 17:00-17:50 ◎ピラB+ 藤田 18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 藤田 19:20-20:10 ◎ピラB+ 菊崎 20:30-21:00 ◎ピラHipLine 菊崎	09:30-10:00 SP 菊崎 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 菊崎 11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 藤田 13:10-14:00 ◎ピラB+ 牧野 16:50-17:40 SP 菊崎 18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 牧野 19:20-19:50 ◎ピラStretchC 青木 20:10-21:00 ◎ピラB+ 牧野	09:30-10:15 Ex45ピラTotalBody 佐々木 10:50-11:40 ◎ピラJumpM 青木 12:10-12:40 SP 佐々木 13:10-13:40 ◎ピラStretchC 稲田 14:10-15:00 ◎ピラLower+ 稲田 16:30-17:00 ◎ピラStretchC 稲田 17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 稲田 18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 牧野 19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 菊崎 20:30-21:00 SP 牧野	09:30-10:15 Power Basic 中村 10:50-11:20 SP 藤田 11:50-12:40 ◎ピラLower+ 中村 13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 菊崎 16:30-17:15 Strong Back&Arms 藤田 17:40-18:10 SP 中村 18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 菊崎 19:40-20:30 ◎ピラB+ 中村	定休日	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 牧野 10:30-11:00 SP 中村 11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 中村 12:50-13:20 ◎ピラBackStyle 藤田 13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 藤田 16:00-16:30 SP 中村 16:50-17:35 Ex45ピラChestSR 佐々木 18:00-18:30 ◎ピラcore 佐々木 18:50-19:40 ◎ピラB+ 藤田 20:00-20:30 ◎ピラPerBackBody 佐々木	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中村 10:50-11:35 Power Waist Shape 牧野 12:10-12:40 SP 中村 13:10-14:00 ◎ピラB+ 稲田 14:30-15:00 ◎ピラStretchC 稲田 16:10-17:00 ◎ピラLower+ 中村 17:20-17:50 SP 藤田 18:10-19:00 ◎ピラJumpM 青木 19:20-19:50 ◎ピラStretchC 稲田 20:10-21:00 ◎ピラUpper+ 藤田



25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ
09:30–10:00 SP 青木	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 牧野	定休日	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青木
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村		10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青木	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山		10:50–11:20 SP 牧野
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中村		12:10–12:40 SP 藤田	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 藤田		11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 稲田
13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 牧野		13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤田	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小山		13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 稲田
			14:10–14:40 SP 牧野		14:10–14:55 Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody 佐々木
		14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村			
			15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山		16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 稲田
			16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小山		16:50–17:20 SP 中村
17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 青木		17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	17:40–18:10 SP 青木		17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村
18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 牧野		18:30–19:00 SP 青木	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青木		18:50–19:35 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 佐々木
19:25–20:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 牧野		19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤田		20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗcore 佐々木
20:30–21:00 SP 青木		20:30–21:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 青木			

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗPerBackBody	【Extra45】Perfect Back Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
16(月)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
17(火)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
17(火)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
18(水)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
18(水)	16:10–16:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
19(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
19(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
20(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
20(金)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
21(土)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
21(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
23(月)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
23(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
24(火)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
24(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
25(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
25(水)	20:30–21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
27(金)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
27(金)	18:30–19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
28(土)	14:10–14:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
28(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
30(月)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
30(月)	16:50–17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩

◎ … 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



レッスン後10分講座

【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+