2026年12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22日02:10 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	Aスタジオ	－
	09:30–10:00 SP 菊崎	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 牧野	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 中村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 嘉陽	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 中村	09:30–10:00 SP 青木	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 牧野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 藤田	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 佐々木	09:30–10:15 Ex45ピラPerBackBody 佐々木	定休日	09:30–10:00 SP 中村	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 高橋	09:30–10:20 ◎ピラB+ 中村	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 藤田	09:30–10:00 SP 菊崎	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 中村	定休日	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 青木	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 嘉陽	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 菊崎	定休日
	10:30–11:20 ◎ピラB+ 菊崎	10:50–11:20 SP 藤田	10:30–11:15 Power Waist Shape 中村	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 嘉陽	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 牧野		10:50–11:20 SP 中村	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 牧野	10:30–11:15 Power Waist Shape 中村	10:50–11:35 Ex45ピラTotalBody 佐々木	10:30–11:15 Ex45ピラChestSR 佐々木	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 新保		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 菊崎	10:50–11:20 SP 高橋	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 中村	10:50–11:35 Boost Upper&Lower 藤田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 菊崎	10:50–11:35 Ex45ピラTotalBody 佐々木		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 嘉陽	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 嘉陽	10:30–11:00 SP 菊崎	
	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 牧野	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 牧野	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 嘉陽	11:50–12:20 SP 中村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 嘉陽		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 佐々木	11:50–12:20 ◎ピラStretchC 牧野	11:50–12:40 ◎ピラB+ 中村	12:10–12:40 SP 佐々木	11:50–12:20 SP 中村	12:10–12:40 ◎ピラcore 佐々木		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 中村	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 菊崎	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 青木	12:10–12:40 SP 青木	11:50–12:20 ◎ピラBackStyle 藤田	12:10–13:00 ◎ピラLower+ 嘉陽		11:50–12:20 ◎ピラRefBody 菊崎	12:10–12:40 SP 藤田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 嘉陽	
	13:10–13:40 ◎ピラcore 青木		13:10–13:40 SP 菊崎	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 中村	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 菊崎		12:50–13:40 ◎ピラJumpM 青木	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 嘉陽	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 青木	13:10–14:00 ◎ピラB+ 中村		13:10–13:40 SP 佐々木		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 中村	13:10–13:40 ◎ピラPerBackBody 藤田	13:10–13:40 ◎ピラcore 佐々木	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽	12:50–13:20 ◎ピラHipLine 菊崎	13:30–14:00 SP 菊崎		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 藤田	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 菊崎	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 藤田	
	14:10–14:55 Boost Upper&Lower 中村		14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 中村	14:10–14:40 ◎ピラStretchC 牧野	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 菊崎		14:10–14:40 ◎ピラcore 佐々木	14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽		14:30–15:20 ◎ピラLower+ 嘉陽		14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 新保		14:10–15:00 ◎ピラLower+ 嘉陽		14:30–15:00 ◎ピラRefBody 中村			14:30–15:00 ◎ピラRefCore 中村		14:10–14:40 ◎ピラHipLine 菊崎			
	15:50–16:20 SP 菊崎		15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 中村	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 嘉陽	15:30–16:00 SP 牧野		15:30–16:00 ◎ピラRefCore 中村	15:30–16:00 ◎ピラTotalBody 牧野	15:50–16:20 SP 中村			16:20–16:50 SP 佐々木		15:50–16:20 ◎ピラHipLine 菊崎	15:30–16:00 ◎ピラRefCore 高橋	15:30–16:00 SP 中村	15:30–16:20 ◎ピラB+ 藤田	15:50–16:20 ◎ピラBackStyle 藤田	15:30–16:00 ◎ピラRefBody 中村		15:30–16:00 SP 藤田	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 嘉陽	15:50–16:20 ◎ピラHipLine 菊崎	
	16:50–17:20 ◎ピラStretchC 牧野	16:50–17:20 ◎ピラHipLine 菊崎	17:10–17:40 ◎ピラBackStyle 藤田	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 嘉陽	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 嘉陽		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 中村	16:30–17:20 ◎ピラWaist+ 中村	16:50–17:20 ◎ピラRefBody 牧野	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 嘉陽	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 中村	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 新保		16:50–17:40 ◎ピラB+ 菊崎	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 高橋	16:30–17:20 ◎ピラLower+ 嘉陽	16:50–17:20 SP 菊崎	16:50–17:40 ◎ピラJumpM 青木	16:30–17:20 ◎ピラB+ 藤田		16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 嘉陽	16:50–17:20 ◎ピラBackStyle 藤田	16:50–17:20 ◎ピラcore 佐々木	
	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 中村	17:50–18:20 SP 中村	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 嘉陽	18:10–18:40 ◎ピラPerBackBody 牧野	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 菊崎		17:50–18:35 Ex45ピラRefCore 佐々木	17:50–18:35 Strong Hip&Legs 中村	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 藤田	17:50–18:20 SP 中村	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 藤田	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 青木		18:10–18:40 ◎ピラBackStyle 藤田	17:50–18:35 Power Basic 藤田	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 嘉陽	17:50–18:40 ◎ピラLower+ 嘉陽	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 藤田	17:50–18:20 ◎ピラcore 佐々木		17:50–18:20 SP 菊崎	17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 菊崎	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 嘉陽	
	19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 青木	18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 菊崎	19:30–20:00 SP 菊崎	19:10–20:00 ◎ピラB+ 藤田	18:50–19:20 SP 牧野		19:10–19:40 SP 佐々木	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽	19:10–19:40 SP 藤田	18:50–19:35 Ex45ピラPerBackBody 佐々木	19:10–20:00 ◎ピラB+ 藤田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 嘉陽		19:10–19:40 SP 藤田	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 嘉陽	19:10–19:40 SP 佐々木	19:10–19:40 ◎ピラcore 青木	19:10–20:00 ◎ピラB+ 藤田	18:50–19:20 SP 菊崎		18:50–19:35 Strong Hip&Legs 藤田	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 菊崎	19:10–19:40 SP 藤田	
	20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 中村	20:10–21:00 ◎ピラB+ 菊崎	20:30–21:00 ◎ピラRefBody 藤田	20:30–21:00 SP 牧野	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 牧野		20:10–21:00 ◎ピラLower+ 嘉陽	20:30–21:00 SP 中村	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 青木	20:10–21:00 ◎ピラLower+ 中村	20:30–21:00 SP 青木			20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽	20:30–21:00 SP 藤田	20:10–20:55 Ex45ピラChestSR 佐々木	20:10–21:00 ◎ピラUpper+ 嘉陽	20:30–21:00 SP 青木	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 嘉陽		20:10–21:00 ◎ピラB+ 菊崎	20:30–21:00 SP 青木	20:10–20:55 Power Basic 藤田	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31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
09:30-10:00 SP 牧野	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青木	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 嘉陽				
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牧野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菊崎	10:50-11:35 Ex45ﾋﾞﾗRefCore 佐々木				
11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 青木	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 菊崎	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 菊崎				
12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 牧野	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 嘉陽	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 藤田				
		14:30-15:15 Power Basic 中村				
	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 牧野					
15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野	16:00-16:45 Strong Hip&Legs 菊崎	15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 菊崎				
16:50-17:20 SP 藤田		16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村				
	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 嘉陽					
17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 青木		18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 牧野				
	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 牧野					
19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤田		19:10-19:55 Boost Upper&Lower 中村				
	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 嘉陽					
20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤田						

【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RefCore	【Extra45】Refresh Core	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
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
1(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
1(火)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
2(水)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
2(水)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
3(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
3(木)	19:30-20:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
4(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
4(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
5(土)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
5(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
7(月)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
7(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
8(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
8(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
9(水)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
9(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
10(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
10(木)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
11(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
11(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
12(土)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
12(土)	16:20-16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
14(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
14(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
15(火)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
15(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
16(水)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
16(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
17(木)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
17(木)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
18(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
18(金)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
19(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
19(土)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
21(月)	15:30-16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
21(月)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
22(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
22(火)	20:30-21:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	青木茉耶
23(水)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊崎結
23(水)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	藤田紗綺
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
25(金)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 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）



【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+