2026年1月レッスンスケジュール Rintosull モユク札幌店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月28日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	-	-	-	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	09:30-10:20 ◎ビラB+ 瀬川	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 三好	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラB+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 瀬川	定休日	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 瀬川	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 瀬川	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福嶋	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 水上	09:30-10:20 ◎ビラB+ 三好	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 西野	定休日	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 水上	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラB+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 西野	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 西野	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 水上
				10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野	●10:20-11:10 ◎ビラLower+ 西野	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 杵渕	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 三好	10:40-11:30 ◎ビラB+ 水上	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 水上		10:40-11:30 ◎ビラLower+ 杵渕	10:20-11:10 ◎ビラB+ 瀬川	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 杵渕	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 杵渕	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 三好	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 瀬川		10:20-11:10 ◎ビラLower+ 杵渕	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 杵渕	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 杵渕	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野	10:40-11:10 ◎ビラcore 水上	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野
				11:50-12:20 ◎ビラChestSR 三好	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 水上	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 福嶋	11:50-12:20 ◎ビラChestSR 水上	11:30-12:20 ◎ビラH&L+ 水上		11:50-12:20 ◎ビラChestSR 水上	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 杵渕	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 杵渕	11:30-12:20 ◎ビラB+ 瀬川		11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	11:50-12:40 ◎ビラB+ 福嶋	11:50-12:20 ◎ビラcore 水上	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 福嶋	11:30-12:20 ◎ビラB+ 三好	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 福嶋
				12:40-13:30 ◎ビラLower+ 西野	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 西野	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 福嶋	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 水上		12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 福嶋	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 杵渕		12:40-13:30 ◎ビラB+ 瀬川	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 西野	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 福嶋	12:40-13:10 ◎ビラcore 水上	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 杵渕	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 福嶋		12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 水上	13:00-13:30 ◎ビラRefCore 福嶋	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 水上	13:00-13:30 ◎ビラRefBody 福嶋		12:40-13:30 ◎ビラB+ 福嶋
				13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	13:50-14:20 ◎ビラChestSR 三好	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 杵渕	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 西野		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 杵渕	13:50-14:40 ◎ビラLower+ 杵渕		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 杵渕	13:50-14:20 ◎ビラRefCore 瀬川	13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 西野	13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 福嶋	13:50-14:40 ◎ビラWaist+ 福嶋	13:50-14:20 ◎ビラRefBody 福嶋		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 西野	13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 水上	13:50-14:20 ◎ビラRefCore 福嶋	13:50-14:40 ◎ビラB&A+ 水上		13:50-14:20 ◎ビラcore 水上
				15:00-15:30 ◎ビラChestSR 三好	14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 瀬川		15:00-15:30 ◎ビラRefCore 福嶋			15:00-15:30 ◎ビラRefCore 瀬川		15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 水上	14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 西野		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 瀬川		14:40-15:30 ◎ビラLower+ 西野		15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 水上		14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 福嶋			14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 西野
				15:50-16:40 ◎ビラLower+ 瀬川						15:50-16:40 ◎ビラB+ 瀬川		16:10-16:40 ◎ビラTotalBody 水上					15:50-16:40 ◎ビラUpper+ 西野							15:50-16:40 ◎ビラH&L+ 水上
				17:00-17:30 ◎ビラPerBackBody 三好		16:40-17:10 ◎ビラRefCore 瀬川			17:00-17:30 ◎ビラcore 水上	17:00-17:30 ◎ビラPerBackBody 水上		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 西野		16:40-17:30 ◎ビラLower+ 西野			17:00-17:30 ◎ビラRefCore 瀬川							17:00-17:50 ◎ビラLower+ 西野
				17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 杵渕	17:50-18:20 ◎ビラRefCore 瀬川	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 福嶋	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 福嶋	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 西野	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 杵渕	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 水上		18:10-18:40 ◎ビラcore 水上	17:50-18:20 ◎ビラTotalBody 水上	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 福嶋	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 瀬川	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 西野	17:50-18:40 ◎ビラB+ 福嶋		17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 水上	17:50-18:20 ◎ビラChestSR 水上	17:30-18:20 ◎ビラLower+ 杵渕	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 杵渕	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 杵渕	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 福嶋
					18:40-19:30 ◎ビラB+ 瀬川	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 瀬川	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 西野	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 水上	19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 西野				18:40-19:30 ◎ビラB+ 瀬川	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 杵渕	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 福嶋	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 福嶋			19:00-19:30 ◎ビラcore 水上	18:40-19:30 ◎ビラB&A+ 水上	18:40-19:30 ◎ビラWaist+ 水上	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 水上	19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 三好	
					19:50-20:40 ◎ビラLower+ 杵渕	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 水上	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 西野	20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 水上				19:50-20:40 ◎ビラH&L+ 水上	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 福嶋	19:50-20:40 ◎ビラB+ 瀬川	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 福嶋			19:50-20:40 ◎ビラLower+ 西野	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 西野	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 杵渕	20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 水上	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 三好	
					21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 瀬川	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 杵渕	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 水上	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 水上	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西野				21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 西野	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 西野	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 福嶋	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西野			21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 西野	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 西野	21:00-21:30 ◎ビラPerBackBody 水上	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 杵渕	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 杵渕	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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Upper+ 西野	09:30-10:00 ◎ピラcore 水上	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 杵渕	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 杵渕	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 西野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 瀬川
	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 福嶋	10:20-11:10 ◎ピラB+ 福嶋	10:40-11:10 ◎ピラPerBackBody 三好	10:40-11:10 ◎ピラChestSR 水上	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 杵渕	10:40-11:30 ◎ピラB+ 瀬川
	11:35-12:25 ◎ピラH&L+ 福嶋	11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 福嶋	11:30-12:20 ◎ピラB+ 水上	11:30-12:00 ◎ピラcore 水上	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 福嶋	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 福嶋
	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 西野	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 瀬川	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 杵渕	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 杵渕	13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 福嶋	12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 福嶋
	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 杵渕	13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 水上	13:50-14:20 ◎ピラChestSR 三好	13:30-14:20 ◎ピラB+ 瀬川	14:10-14:40 ◎ピラTotalBody 水上	13:50-14:20 ◎ピラRefCore 福嶋
		14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 瀬川		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 西野		14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 杵渕
						15:50-16:40 ◎ピラLower+ 杵渕
	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 西野		17:00-17:30 ◎ピラChestSR 三好		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 西野	17:00-17:30 ◎ピラRefCore 瀬川
	18:10-18:40 ◎ピラRefCore 瀬川	17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 福嶋	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 水上	17:50-18:20 ◎ピラPerBackBody 水上	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 水上	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 福嶋
	19:00-19:50 ◎ピラB+ 瀬川	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 西野	19:00-19:30 ◎ピラRefCore 瀬川	18:40-19:30 ◎ピラB+ 瀬川	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 杵渕	
	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 瀬川	19:50-20:40 ◎ピラB+ 瀬川	19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 西野	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 瀬川	20:10-20:40 ◎ピラcore 水上	
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 杵渕	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 瀬川	21:00-21:50 ◎ピラB+ 瀬川	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 西野	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 水上	

【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RefCore	Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30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+