2026年2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02月28日02:00 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 ◎ビラB+ 福嶋	09:30-10:00 ◎ビラcore 水上	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 西野	09:30-10:15 Power Basic 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 西野	定休日	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 池田	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 瀬川	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 杵渕	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 福嶋	09:30-10:20 ◎ビラB+ 瀬川	定休日	09:30-10:00 ◎ビラcore 水上	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 瀬川	09:30-10:15 Power Basic 瀬川	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 池田	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 水上	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 池田	定休日	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 三好	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 三好
		10:40-11:30 ◎ビラB&A+ 福嶋	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 西野	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 三好	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 福嶋	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 池田	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野		10:20-11:10 ◎ビラB+ 瀬川	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 福嶋	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 瀬川	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 杵渕	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 池田	10:40-11:25 Power Basic 池田		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 杵渕	10:40-11:10 ◎ビラTotalBody 水上	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 瀬川	10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 西野	10:20-11:10 ◎ビラWaist+ 池田	10:20-11:05 Power Basic 池田		10:40-11:10 ◎ビラcore 三好	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 瀬川
		11:50-12:20 ◎ビラRefBody 福嶋	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 西野	11:30-12:20 ◎ビラB+ 青木	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 池田	11:30-12:20 ◎ビラWaist+ 福嶋	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 福嶋		11:30-12:00 ◎ビラRefBody 福嶋	11:50-12:20 ◎ビラcore 三好	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	11:50-12:20 ◎ビラRefBody 福嶋	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	11:50-12:20 ◎ビラTotalBody 水上		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 西野	11:30-12:15 Power Basic 瀬川	11:30-12:20 ◎ビラB+ 福嶋	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	11:30-12:00 ◎ビラTotalBody 水上	11:30-12:00 ◎ビラChestSR 三好		11:30-12:20 ◎ビラLower+ 水上	11:30-12:20 ◎ビラJumpM 三好
		12:40-13:25 Boost Upper&Lower 西野	12:40-13:10 ◎ビラTotalBody 三好	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 西野	12:40-13:10 ◎ビラRefBody 池田	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 福嶋	12:40-13:10 ◎ビラcore 三好		12:20-13:05 Power Basic 池田	12:40-13:30 ◎ビラJumpM 三好	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 西野	12:40-13:10 ◎ビラcore 水上	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 池田	12:40-13:10 ◎ビラRefCore 瀬川		12:40-13:10 ◎ビラChestSR 水上	12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 水上	12:40-13:30 ◎ビラJumpM 三好	13:00-13:50 ◎ビラLower+ 西野	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 杵渕	12:20-12:50 ◎ビラPerBackBody 水上		12:40-13:25 Power Basic 池田	12:40-13:30 ◎ビラB&A+ 池田
				13:50-14:20 ◎ビラChestSR 三好	13:30-14:20 ◎ビラB+ 瀬川	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 杵渕	13:30-14:15 Power Basic 池田		13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 西野	13:50-14:20 ◎ビラRefBody 池田	13:50-14:40 ◎ビラB+ 瀬川	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 西野	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 杵渕	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 瀬川		13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 水上		13:50-14:20 ◎ビラRefCore 瀬川			13:10-14:00 ◎ビラLower+ 杵渕		13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 瀬川	13:50-14:20 ◎ビラTotalBody 水上
							14:40-15:30 ◎ビラUpper+ 杵渕				15:00-15:45 Boost Upper&Lower 杵渕			14:40-15:30 ◎ビラWaist+ 水上							14:20-15:10 ◎ビラJumpM 三好			15:00-15:30 ◎ビラChestSR 水上	
							15:50-16:40 ◎ビラLower+ 杵渕				16:10-16:40 ◎ビラRefCore 瀬川			15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 池田							15:30-16:20 ◎ビラUpper+ 杵渕			15:50-16:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	
		17:00-17:30 ◎ビラcore 三好		17:00-17:30 ◎ビラChestSR 水上		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 杵渕	17:00-17:30 ◎ビラPerBackBody 三好			17:00-17:50 ◎ビラB+ 池田	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 西野	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 杵渕	17:00-17:30 ◎ビラTotalBody 水上	17:00-17:50 ◎ビラLower+ 池田		17:00-17:30 ◎ビラRefCore 水上	16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 水上		17:00-17:30 ◎ビラRefBody 池田		16:40-17:10 ◎ビラcore 水上		17:00-17:50 ◎ビラB+ 瀬川	17:00-17:30 ◎ビラChestSR 三好
		17:50-18:40 ◎ビラB+ 瀬川	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 池田	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 水上	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 福嶋	18:10-18:40 ◎ビラRefBody 池田	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 福嶋		17:50-18:20 ◎ビラRefCore 瀬川	18:10-18:55 Power Basic 水上	18:10-19:00 ◎ビラLower+ 杵渕	17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 西野	17:50-18:40 ◎ビラH&L+ 池田	18:10-18:40 ◎ビラPerBackBody 水上		17:50-18:40 ◎ビラLower+ 西野	17:50-18:20 ◎ビラcore 水上	17:50-18:40 ◎ビラB+ 福嶋	17:50-18:40 ◎ビラLower+ 西野	17:50-18:20 ◎ビラPerBackBody 三好	17:30-18:20 ◎ビラB&A+ 池田		18:10-19:00 ◎ビラB&A+ 池田	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 池田
		19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 杵渕	18:40-19:30 ◎ビラB+ 瀬川	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 瀬川	18:40-19:30 ◎ビラB+ 池田	19:00-19:50 ◎ビラH&L+ 池田	19:00-19:30 ◎ビラRefCore 福嶋		18:40-19:30 ◎ビラLower+ 西野	19:20-19:50 ◎ビラChestSR 三好		19:00-19:45 Boost Upper&Lower 西野	19:00-19:50 ◎ビラLower+ 池田			19:00-19:50 ◎ビラUpper+ 福嶋	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 福嶋	19:00-19:30 ◎ビラRefBody 福嶋	19:00-19:50 ◎ビラB&A+ 池田	18:40-19:30 ◎ビラJumpM 三好	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 杵渕			18:40-19:30 ◎ビラLower+ 瀬川
		20:10-20:40 ◎ビラRefCore 瀬川	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 杵渕	19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 池田	19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 池田			19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	20:10-20:40 ◎ビラTotalBody 水上		20:10-20:40 ◎ビラChestSR 水上	20:10-20:40 ◎ビラPerBackBody 水上			20:10-20:40 ◎ビラRefBody 福嶋	19:50-20:40 ◎ビラB+ 池田	19:50-20:40 ◎ビラJumpM 三好	20:10-20:40 ◎ビラRefCore 瀬川	19:50-20:40 ◎ビラLower+ 西野				19:50-20:40 ◎ビラWaist+ 瀬川
		21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 瀬川	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 瀬川	21:00-21:45 Power Basic 池田	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 瀬川	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 池田			21:00-21:30 ◎ビラcore 水上	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 西野		21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 水上	21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 水上			21:00-21:45 Power Basic 池田	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 池田	21:00-21:30 ◎ビラChestSR 三好	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 瀬川	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 三好				21:00-21:30 ◎ビラcore 水上

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
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+ 西野	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 瀬川	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 水上	09:30-10:00 ◎ピラPerBackBody 水上
10:40-11:25 Boost Upper&Lower 西野	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 池田	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 水上	10:20-11:05 Power Basic 瀬川
11:50-12:20 ◎ピラRefCore 瀬川	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 西野	11:30-12:20 ◎ピラJumpM 三好	11:30-12:00 ◎ピラRefCore 瀬川
12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 西野	12:40-13:10 ◎ピラcore 三好	12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 杵渕	12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 西野
13:50-14:20 ◎ピラPerBackBody 水上	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 西野	13:50-14:35 Power Basic 水上	13:30-14:00 ◎ピラcore 水上
			14:20-15:10 ◎ピラLower+ 杵渕
			15:30-16:20 ◎ピラWaist+ 池田
			16:40-17:10 ◎ピラChestSR 三好
17:00-17:30 ◎ピラRefCore 瀬川		17:00-17:50 ◎ピラLower+ 杵渕	
17:50-18:40 ◎ピラB+ 瀬川	17:30-18:20 ◎ピラJumpM 三好	18:10-18:40 ◎ピラcore 三好	17:30-18:20 ◎ピラJumpM 三好
19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 水上	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 池田	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 杵渕	
19:50-20:35 Boost Upper&Lower 杵渕	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 西野	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 池田	
21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 杵渕	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 三好	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 池田	

【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	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	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

◎ … 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+