2026年4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04月25日02:01 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 濱田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 三好	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 菊地		09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 三好	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 西野	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 西野	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 三好		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 三好	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 三好	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 西野	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 瀬川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 下川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 西野		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 濱田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 下川	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 瀬川	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 西野	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 下川
	10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 瀬川	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 西野	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 三好	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 三好		10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 三好	10:40–11:30 ◎ピラB+ 瀬川	10:40–11:30 ◎ピラB+ 西野	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 西野	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 菊地	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 濱田		10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 三好	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 三好	10:40–11:10 ◎ピラRefCore 西野	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 瀬川	10:40–11:30 ◎ピラUpper+ 下川	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 西野		10:40–11:30 ◎ピラWaist+ 西野	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 瀬川	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 瀬川	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 下川	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 三好
	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 瀬川	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 瀬川	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 菊地	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 下川		11:30–12:00 ◎ピラRefCore 西野	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 瀬川	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 西野	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 瀬川	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 下川	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 三好		11:30–12:20 ◎ピラLower+ 菊地	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 菊地	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 濱田	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 下川	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 濱田	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 瀬川		11:50–12:20 ◎ピラRefCore 西野	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 瀬川	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 西野	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 下川	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 三好
	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 濱田	13:00–13:50 ◎ピラJumpM 三好	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 濱田	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 三好		12:20–13:10 ◎ピラLower+ 濱田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 濱田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 濱田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 菊地	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 西野	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 下川		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 下川	12:20–13:10 ◎ピラWaist+ 西野	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 菊地	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 下川	13:00–13:30 ◎ピラRefCore 瀬川	12:40–13:10 ◎ピラRefBody 福地		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 菊地	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 下川	12:40–13:30 ◎ピラB+ 西野	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 瀬川	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 濱田
	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 菊地			13:50–14:20 ◎ピラPerBackBody 三好		13:50–14:20 ◎ピラRefCore 瀬川		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 菊地			13:50–14:40 ◎ピラLower+ 下川		13:50–14:20 ◎ピラHipLine 三好		●13:50–14:40 ◎ピラLower+ 菊地	13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 西野	13:50–14:40 ◎ピラH&L+ 瀬川	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 福地		●13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 菊地	13:50–14:40 ◎ピラLower+ 下川			
				14:40–15:30 ◎ピラLower+ 下川							15:00–15:50 ◎ピラB+ 西野							14:40–15:30 ◎ピラLower+ 菊地						
				15:50–16:20 ◎ピラRefCore 西野							16:10–16:40 ◎ピラcore 三好							15:50–16:20 ◎ピラRefBody 瀬川						
			17:00–17:30 ◎ピラChestSR 三好	16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 西野				16:40–17:10 ◎ピラRefBody 瀬川	16:40–17:30 ◎ピラWaist+ 西野	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 下川	17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 濱田		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 下川	16:40–17:10 ◎ピラRefBody 瀬川		17:00–17:50 ◎ピラLower+ 下川		16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 福地		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 濱田	16:40–17:30 ◎ピラLower+ 今野		
	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 瀬川	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 三好	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 下川	17:50–18:40 ◎ピラB+ 西野		17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 菊地	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 下川	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 瀬川	17:50–18:40 ◎ピラJumpM 三好	17:50–18:40 ◎ピラB+ 西野	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 濱田		17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 瀬川	17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 瀬川	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 西野	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 瀬川	●17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 菊地	17:50–18:40 ◎ピラB+ 瀬川		17:50–18:20 ◎ピラRefCore 西野	17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 西野	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 今野	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 下川	17:50–18:20 ◎ピラcore 三好
	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 瀬川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 瀬川	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 三好	19:00–19:30 ◎ピラChestSR 三好		18:40–19:30 ◎ピラLower+ 下川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 菊地	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 西野	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 菊地	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 西野			19:00–19:30 ◎ピラRefBody 瀬川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 濱田	18:40–19:30 ◎ピラB+ 西野	19:00–19:50 ◎ピラB+ 西野	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 西野			18:40–19:30 ◎ピラLower+ 濱田	19:00–19:30 ◎ピラRefBody 瀬川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 西野	19:00–19:50 ◎ピラJumpM 三好	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 西野
	19:50–20:40 ◎ピラB+ 西野	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 瀬川	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 下川			●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 菊地	19:50–20:40 ◎ピラB+ 瀬川	19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 西野	20:10–20:40 ◎ピラRefBody 瀬川	19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 瀬川			19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 下川	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 菊地	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 下川	20:10–20:40 ◎ピラRefCore 西野	19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 瀬川			19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 瀬川	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 瀬川	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 西野	20:10–20:40 ◎ピラTotalBody 三好	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 下川
	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 西野	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 三好	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 濱田			●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 菊地	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 瀬川	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 瀬川	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 三好	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 下川			21:00–21:30 ◎ピラRefCore 瀬川	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 瀬川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 下川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 下川	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 瀬川			21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 瀬川	21:00–21:50 ◎ピラB+ 西野	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 今野	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 濱田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 濱田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
09:30-10:00 ◎ピラChestSR 三好	定休日	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 下川	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 濱田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 瀬川	09:30-10:20 ◎ピラB+ 瀬川
10:20-11:10 ◎ピラJumpM 三好		10:40-11:10 ◎ピラHipLine 三好	10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 濱田	10:40-11:30 ◎ピラJumpM 三好	●10:40-11:30 ◎ピラLower+ 菊地
11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 下川		11:30-12:20 ◎ピラLower+ 濱田	11:50-12:20 ◎ピラRefCore 西野	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 三好	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 下川
12:40-13:30 ◎ピラH&L+ 三好		12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 菊地	12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 西野	12:40-13:30 ◎ピラLower+ 菊地	13:00-13:30 Cardio Reform Blast 三好
13:50-14:20 ◎ピラcore 三好			13:50-14:40 ◎ピラLower+ 下川	13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 瀬川	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 濱田
14:40-15:30 ◎ピラLower+ 濱田				15:00-15:50 ◎ピラB+ 西野	
15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 下川				16:10-17:00 ◎ピラWaist+ 西野	16:20-17:10 ◎ピラJumpM 三好
17:00-17:30 ◎ピラRefCore 三好		16:40-17:30 ◎ピラLower+ 菊地		17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 三好	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 下川
17:50-18:40 ◎ピラLower+ 濱田		17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 西野	17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 瀬川		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 濱田
		19:00-19:30 Cardio Reform Blast 三好	19:00-19:50 ◎ピラB+ 西野		
19:50-20:40 ◎ピラB+ 西野			20:10-20:40 ◎ピラRefCore 西野		19:50-20:40 ◎ピラB+ 西野
		21:00-21:30 ◎ピラRefCore 西野	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 瀬川		21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 濱田

【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HipLine	Make Hip Line	30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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	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+