2026年5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05月02日02:02 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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 ◎ビラRefBody 下川												09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 三好			
	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 下川	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下川		●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 篠崎	●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 杵渕	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 菊地	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 下川	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 菊地	●10:20–11:10 ◎ビラB&A+ 下川		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 菊地	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 三好	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 菊地	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 下川	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 池田	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松家		●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 篠崎	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 篠崎	●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 下川		●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 篠崎	09:30–10:15 Strong Back&Arms 杵渕	
	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 下川	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 池田		10:40–11:10 ◎ビラRefCore 杵渕	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 菊地	●10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 下川	●10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 杵渕	●10:40–11:30 ◎ビラLower+ 菊地			●10:40–11:30 ◎ビラLower+ 菊地	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 三好	●10:40–11:30 ◎ビラLower+ 菊地	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 菊地	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 池田	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 松家		10:40–11:25 Boost Upper&Lower 松家	10:40–11:10 ◎ビラChestSR 三好	●10:40–11:30 ◎ビラB+ 杵渕	10:20–11:10 ◎ビラJumpM 三好	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 池田	●10:40–11:30 ◎ビラLower+ 篠崎	
	11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 三好	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 篠崎		●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 篠崎	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 池田	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 杵渕	●11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 松家	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 菊地	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 松家		11:50–12:20 ◎ビラBackStyle 三好	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 菊地	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 杵渕	●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 篠崎	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 松家	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 杵渕		●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 篠崎	●11:30–12:20 ◎ビラB+ 杵渕	●11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 篠崎	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 菊地	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 杵渕	●11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 菊地	
	●12:40–13:30 ◎ビラB+ 杵渕	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 松家		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 池田	●12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 杵渕	●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 杵渕	●13:00–13:50 ◎ビラLower+ 松家	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松家		●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	12:40–13:25 Power Basic 杵渕	12:40–13:30 ◎ビラB+ 杵渕	13:00–13:30 ◎ビラTotalBody 三好	●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	12:40–13:25 Power Waist Shape 池田		●13:00–13:50 ◎ビラB&A+ 下川	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 三好	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 池田	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 松家	●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	13:00–13:30 ◎ビラRefCore 杵渕	
		13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 三好		●13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 菊地	●13:50–14:40 ◎ビラLower+ 松家	●13:50–14:40 ◎ビラLower+ 菊地	●13:50–14:40 ◎ビラLower+ 松家		13:50–14:20 ◎ビラRefCore 池田			13:50–14:20 ◎ビラRefBody 池田			13:50–14:35 Power Basic 杵渕	13:50–14:20 ◎ビラRefBody 池田				●13:50–14:40 ◎ビラB+ 三好	13:50–14:35 Power Basic 杵渕	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 下川	
		●14:40–15:30 ◎ビラLower+ 篠崎		●14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 杵渕	●15:00–15:50 ◎ビラH&L+ 池田	●15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 杵渕			14:40–15:25 Strong Back&Arms 池田							14:40–15:25 Boost Upper&Lower 菊地							●15:00–15:50 ◎ビラWaist+ 杵渕	
		●15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 松家		15:50–16:20 ◎ビラRefCore 池田	●16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 松家	●16:10–17:00 ◎ビラLower+ 篠崎			●15:50–16:40 ◎ビラB+ 杵渕				●16:40–17:30 ◎ビラLower+ 下川		●16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 杵渕	●15:50–16:40 ◎ビラB&A+ 杵渕			●16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 篠崎			●16:10–17:00 ◎ビラLower+ 篠崎	
	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 三好	17:00–17:30 ◎ビラPerBackBody 三好		●16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 松家	17:20–17:50 ◎ビラRefBody 池田	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 杵渕			17:00–17:30 ◎ビラRefBody 下川		●16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 松家			17:00–17:30 ◎ビラHipLine 三好	17:00–17:30 ◎ビラRefCore 杵渕								
	●17:50–18:40 ◎ビラWaist+ 杵渕	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 篠崎		●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 松家	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 菊地		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 下川	●17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 下川	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 篠崎		●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 松家	●17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 池田	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 池田	●17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 池田	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 杵渕	●17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 篠崎		●17:30–18:20 ◎ビラLower+ 松家	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 菊地	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 篠崎	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 松家	17:50–18:35 Power Basic 杵渕	●17:20–18:10 ◎ビラUpper+ 下川	
	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 池田						●19:00–19:50 ◎ビラLower+ 下川	18:40–19:25 Boost Upper&Lower 松家			19:00–19:30 ◎ビラcore 三好	●19:00–19:50 ◎ビラB+ 杵渕	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 松家	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 池田	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 篠崎			●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 杵渕	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 池田	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 菊地	●19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 篠崎		
	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 三好						20:10–20:40 ◎ビラRefCore 杵渕	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 下川			●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 松家	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 杵渕	●19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 池田	●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 菊地	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 篠崎			●19:50–20:40 ◎ビラB+ 杵渕	●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 松家	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 松家	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 池田	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 池田		
	●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 池田						●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 篠崎	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 篠崎			●21:00–21:50 ◎ビラB+ 杵渕	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 下川	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 池田	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 菊地	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 下川			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 杵渕	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 松家	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 池田	21:00–21:45 Power Waist Shape 池田	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 池田	

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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H&L+ 池田	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 篠崎	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 池田	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 篠崎	●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 杵渕	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 松家	定休日
●10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 松家	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 池田	●10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 池田	10:40-11:25 Power Waist Shape 杵渕	10:40-11:10 ◎ピラRefCore 杵渕	10:40-11:10 ◎ピラTotalBody 三好	
11:50-12:35 Boost Upper&Lower 下川	11:30-12:15 Power Waist Shape 池田	●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 下川	●11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 松家	●11:30-12:20 ◎ピラB+ 池田	
●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 松家	●12:40-13:30 ◎ピラB+ 杵渕	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 篠崎	●13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 杵渕	●12:40-13:30 ◎ピラLower+ 松家	12:40-13:10 ◎ピラcore 三好	
14:10-14:40 ◎ピラRefCore 池田	●13:50-14:40 ◎ピラB+ 杵渕	●14:10-15:00 ◎ピラLower+ 下川	13:50-14:20 ◎ピラBackStyle 三好	●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 菊地		
●16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 池田	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 松家	●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 篠崎	17:00-17:30 ◎ピラChestSR 三好	●14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 杵渕		
17:50-18:20 ◎ピラRefCore 池田	●17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 下川	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 篠崎	15:50-16:20 ◎ピラBackStyle 三好		
●18:40-19:30 ◎ピラLower+ 下川	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 杵渕	●18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 池田	●18:40-19:30 ◎ピラUpper+ 下川	19:00-19:50 ◎ピラJumpM 三好	19:00-19:30 ◎ピラRefBody 池田	
●19:50-20:40 ◎ピラB+ 池田	19:50-20:35 Power Basic 杵渕	●19:50-20:40 ◎ピラB+ 杵渕	19:50-20:35 Power Waist Shape 池田	20:10-20:40 Cardio Reform Blast 三好		
21:00-21:45 Boost Upper&Lower 松家	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 松家	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 杵渕	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 池田	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 篠崎		

【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BackStyle	Beauty Back Style	30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	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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45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+