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21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)
	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 ◎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	09:30-10:00 ◎ビラRefBody 下川	
	●10:40-11:30 ◎ビラUpper+ 下川	10:40-11:10 ◎ビラRefBody 下川		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	●10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 下川	
	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	
	●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	
		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	
		●14:40-15:30 ◎ビラLower+ 杵渕		●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	
		●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	
	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	
	●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	
	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		
	19:50-20:40 ◎ビラJumpM 三好						20:10-20:40 ◎ビラRefCore 杵渕	●19:50-20:40 ◎ビラLower+ 下川		
	●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		

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17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	-
	09:30-10:15 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	
	●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	
	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	
	●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	
			13:50-14:20 ◎ビラRefBody 池田		13:50-14:35 Power Basic 杵渕	13:50-14:20 ◎ビラRefBody 池田	
						14:40-15:25 Boost Upper&Lower 菊地	
						●15:50-16:40 ◎ビラB&A+ 杵渕	
	●16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 松家		●16:40-17:30 ◎ビラLower+ 下川	17:00-17:30 ◎ビラHipLine 三好	●16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 杵渕	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 杵渕	
	●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	
	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		
	●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		
	●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		

	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	-
	●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	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 三好	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 篠崎	09:30-10:15 Strong Back&Arms 杵渕	
	10:40-11:25 Boost Upper&Lower 松家	10:40-11:10 ◎ビラChestSR 三好	●10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 下川	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	
	●11:50-12:40 ◎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	
	●13:00-13:50 ◎ビラB&A+ 下川	●12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 杵渕	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	
				●13:50-14:40 ◎ビラB+ 三好	13:50-14:35 Power Basic 杵渕	13:50-14:35 Boost Upper&Lower 下川	
						●15:00-15:50 ◎ビラWaist+ 杵渕	
			●16:40-17:30 ◎ビラUpper+ 篠崎			●16:10-17:00 ◎ビラLower+ 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	
	●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		
	21:00-21:30 ◎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		

定休日

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	
					●14:40-15:30 ◎ピラWaist+ 杵渕	
					15:50-16:20 ◎ピラBackStyle 三好	
	●16:40-17:30 ◎ピラB&A+ 池田			17:00-17:30 ◎ピラChestSR 三好	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 篠崎	
17:50-18:20 ◎ピラRefCore 池田	●17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 松家	●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 篠崎	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 下川	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 篠崎	
●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+