2026年6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23日02:08 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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
	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 ◎ビラUpper+ 松家	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下川	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 杵渕	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 稲田	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福本	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 福本	定休日	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 稲田	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 池田	●09:30–10:20 ◎ビラRefBody 長倉	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 下川	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下川	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 池田	定休日	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 福本	●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 杵渕	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 花田	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 篠崎	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中鉢	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 中鉢	定休日	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 池田	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 野坂	臨時休業
	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 池田	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	●10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 稲田	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 花田	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 下川	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 三好		10:40–11:25 Boost Upper&Lower 野坂	●10:20–11:10 ◎ビラLower+ 松家	●10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 杵渕	●10:20–11:10 ◎ビラLower+ 福本	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 下川	●10:20–11:10 ◎ビラLower+ 長倉		10:40–11:10 ◎ビラRefBody 下川	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 野坂	10:40–11:30 ◎ビラJumpM 三好	●10:40–11:30 ◎ビラWaist+ 杵渕	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 池田	●10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 篠崎		10:25–11:10 Boost Upper&Lower 福本	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 池田	
	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 杵渕	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 三好	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 野坂	●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 福本	●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 野坂	●11:30–12:20 ◎ビラB+ 池田		●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 松家	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 篠崎	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 長倉	●11:30–12:20 ◎ビラB+ 稲田	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 花田	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 池田		●11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 下川	11:50–12:20 ◎ビラcore 三好	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 三好	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 杵渕	●11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 下川	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 稲田		●11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 武田	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 下川	
	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 松家	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 福本	12:40–13:25 Power Waist Shape 杵渕	13:00–13:30 ◎ビラRefBody 稲田	12:40–13:25 Power Basic 池田	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 三好		13:00–13:30 ◎ビラChestSR 稲田	●12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 池田	●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 花田	12:40–13:10 ◎ビラChestSR 稲田	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 篠崎	12:40–13:10 ◎ビラcore 中鉢		●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 松家	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松家	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 福本	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 花田	●12:40–13:30 ◎ビラB&A+ 中鉢	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 松家		●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 中鉢	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 中鉢	
	●13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 稲田	13:50–14:35 Boost Upper&Lower 福本	●13:50–14:40 ◎ビラLower+ 松家			●13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 花田		●13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 長倉	●13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 松家	13:50–14:20 ◎ビラBackStyle 池田	●13:30–14:20 ◎ビラUpper+ 下川	13:50–14:40 ◎ビラJumpM 三好	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 松家		13:50–14:20 ◎ビラcore 中鉢	●13:50–14:40 ◎ビラB+ 杵渕	●13:50–14:40 ◎ビラH&L+ 下川	●13:50–14:40 ◎ビラLower+ 福本	13:50–14:20 ◎ビラcore 中鉢		●13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 杵渕	●13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 花田	
						●14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 下川							●14:40–15:30 ◎ビラWaist+ 杵渕							●14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 福本				
						●15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 長倉							●15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 篠崎							15:50–16:20 ◎ビラRefBody 稲田				
	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 三好		16:40–17:10 ◎ビラRefCore 杵渕	16:40–17:10 Cardio Reform Blast 三好		17:00–17:30 ◎ビラRefCore 池田		16:40–17:10 ◎ビラChestSR 稲田	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 池田	●16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 花田	17:00–17:30 ◎ビラBackStyle 池田	●16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 中鉢	●17:00–17:50 ◎ビラLower+ 野坂		●17:00–17:50 ◎ビラB+ 池田	17:00–17:30 ◎ビラcore 中鉢	16:40–17:10 Cardio Reform Blast 三好		16:40–17:10 ◎ビラBackStyle 池田	16:40–17:30 ◎ビラJumpM 三好		●16:40–17:30 ◎ビラWaist+ 杵渕	17:10–17:40 ◎ビラChestSR 稲田	
	●17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 下川	●17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 野坂	17:30–18:15 Power Basic 稲田	●17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 杵渕	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 杵渕	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 野坂		●17:30–18:20 ◎ビラLower+ 花田	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 福本	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 篠崎	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 長倉	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 福本	18:10–18:40 ◎ビラRefCore 杵渕		18:10–18:40 ◎ビラBackStyle 池田	●17:50–18:40 ◎ビラH&L+ 中鉢	●17:30–18:20 ◎ビラLower+ 福本	18:10–18:40 Cardio Reform Blast 三好	●17:30–18:20 ◎ビラLower+ 花田	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 篠崎		●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 松家	●18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 武田	
	●19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 花田	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 稲田	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 花田	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 野坂	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 長倉			18:40–19:25 Strong Hip&Legs 長倉	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 杵渕	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 下川	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 花田	●19:00–19:50 ◎ビラWaist+ 杵渕			19:00–19:45 Boost Upper&Lower 篠崎	●19:00–19:50 ◎ビラUpper+ 篠崎	●18:40–19:30 ◎ビラWaist+ 池田	19:00–19:45 Boost Upper&Lower 福本	18:40–19:25 Power Waist Shape 杵渕			19:00–19:30 ◎ビラRefBody 武田	19:10–19:40 ◎ビラChestSR 稲田	
	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 稲田	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 野坂	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 花田	19:50–20:35 Power Waist Shape 杵渕	●19:50–20:40 ◎ビラJumpM 三好			●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 福本	●19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 下川	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 篠崎	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 池田	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 長倉			20:10–20:40 ◎ビラRefCore 杵渕	20:10–20:40 ◎ビラRefBody 下川	●19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 中鉢	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 池田	●19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 杵渕			●19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 花田	20:00–20:45 Boost Upper&Lower 福本	
	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 花田	21:00–21:45 Power Basic 池田	●21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 下川	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 杵渕	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 花田			21:00–21:30 ◎ビラRefCore 杵渕	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 稲田	●21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 下川	21:00–21:45 Strong Hip&Legs 池田	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 松家			●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 花田	●21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 下川	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 池田	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 野坂	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 松家			●21:00–21:50 ◎ビラB+ 杵渕	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 武田	

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30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
09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福本	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 稲田	09:30–10:15 Strong Back&Arms 下川	定休日	●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 松家	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 池田
●10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 武田	10:40–11:10 ◎ピラRefBody 武田	●10:40–11:30 ◎ピラLower+ 花田		●10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 杵渕	●10:20–11:10 ◎ピラB+ 池田
●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 花田	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 花田	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 池田		●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 野坂	11:30–12:00 Cardio Reform Blast 三好
13:00–13:30 ◎ピラRefBody 武田	●12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 篠崎	12:40–13:25 Power Waist Shape 池田		13:00–13:30 ◎ピラBackStyle 池田	12:20–13:10 ◎ピラJumpM 三好
13:50–14:35 Power Waist Shape 杵渕	13:50–14:35 Power Waist Shape 杵渕	13:50–14:20 ◎ピラRefBody 下川		13:50–14:35 Power Waist Shape 杵渕	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 野坂
		14:40–15:25 Boost Upper&Lower 花田			
		●15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 稲田			
17:00–17:30 ◎ピラRefCore 杵渕	●16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 福本	●17:00–17:50 ◎ピラLower+ 福本		16:40–17:25 Power Waist Shape 杵渕	●16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 下川
●17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 野坂	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 武田	●18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 篠崎		17:50–18:20 ◎ピラRefBody 稲田	●17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 福本
19:00–19:30 ◎ピラRefBody 中鉢	●18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 野坂			●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 福本	19:00–19:30 ◎ピラRefCore 杵渕
●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	●19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 下川			19:50–20:35 Power Basic 池田	19:50–20:35 Power Basic 稲田
21:00–21:30 ◎ピラcore 中鉢	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 池田			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 花田	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 松家

【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RefCore	Refresh Core	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+