2026年7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06月24日02:38 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
	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 下川	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 杵渕	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 下川	定休日	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 野坂	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 池田	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長	●09:30–10:20 ◎ビラB+ 池田	●09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 杵渕	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 篠崎	定休日	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 池田	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長	●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	09:30–10:20 ◎ビラJumpM 三好	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下川	09:30–10:00 Cardio Reform Blast 三好	定休日	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 三好	●09:30–10:20 ◎ビラLower+ 杵渕	臨時休業	09:30–10:00 SP 福地	●09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 下川
	●10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 下川	10:40–11:10 ◎ビラcore 長	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 杵渕	●10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 下川		●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 野坂	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 篠崎	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 篠崎	10:40–11:10 ◎ビラChestSR 池田	10:40–11:10 ◎ビラRefCore 杵渕	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 下川		●10:20–11:10 ◎ビラWaist+ 池田	10:40–11:10 ◎ビラBackStyle 池田	●10:40–11:30 ◎ビラH&L+ 下川	●10:40–11:30 ◎ビラLower+ 野坂	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 下川	●10:20–11:10 ◎ビラLower+ 野坂		10:20–11:10 ◎ビラJumpM 三好	10:40–11:30 ◎ビラB&A+ 杵渕		●10:20–11:10 ◎ビラH&L+ 福地	10:40–11:25 Boost Upper&Lower 野坂
	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 三好	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 野坂	●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 下川	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 篠崎		11:50–12:20 ◎ビラRefCore 池田	●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 篠崎	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 杵渕	11:30–12:15 Strong Hip&Legs 下川	●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 野坂	11:30–12:15 Boost Upper&Lower 野坂		●11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 下川	●11:30–12:20 ◎ビラWaist+ 池田	11:50–12:20 ◎ビラRefBody 下川	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 野坂	●11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 杵渕	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 池田		●11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 篠崎	11:50–12:20 SP 福地		●11:30–12:20 ◎ビラLower+ 篠崎	11:50–12:20 SP 福地
	12:40–13:30 ◎ビラJumpM 三好	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 篠崎	12:40–13:10 ◎ビラRefBody 下川	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 野坂		13:00–13:30 ◎ビラBackStyle 池田		12:40–13:25 Power Basic 杵渕	●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 杵渕	12:40–13:25 Boost Upper&Lower 野坂	●12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 野坂		●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 長	12:40–13:25 Power Waist Shape 杵渕	13:00–13:30 SP 池田			12:40–13:10 SP 池田		12:40–13:25 Boost Upper&Lower 篠崎	●12:40–13:30 ◎ビラH&L+ 長		12:40–13:10 ◎ビラRefBody 篠崎	●12:40–13:30 ◎ビラWaist+ 福地
	13:50–14:20 Cardio Reform Blast 杵渕	13:50–14:20 ◎ビラChestSR 池田	13:30–14:15 Strong Back&Arms 長	13:50–14:20 ◎ビラRefBody 下川		●13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 杵渕		13:50–14:20 ◎ビラcore 長		13:50–14:20 ◎ビラTotalBody 長	13:50–14:35 Strong Back&Arms 下川		13:50–14:35 Strong Hip&Legs 下川	●13:50–14:40 ◎ビラLower+ 野坂	●13:50–14:40 ◎ビラWaist+ 杵渕			13:30–14:15 Strong Hip&Legs 下川		●13:50–14:40 ◎ビラUpper+ 野坂		●13:30–14:20 ◎ビラH&L+ 下川	13:50–14:20 ◎ビラRefBody 篠崎
				●14:40–15:30 ◎ビラB&A+ 長							15:00–15:30 ◎ビラcore 長							●14:40–15:30 ◎ビラUpper+ 野坂						
				15:50–16:35 Boost Upper&Lower 篠崎					16:40–17:10 ◎ビラcore 長		15:50–16:35 Power Basic 長		15:50–16:20 Cardio Reform Blast 三好					15:50–16:35 Boost Upper&Lower 野坂		15:00–15:30 SP 福地				
											17:00–17:30 ◎ビラRefBody 篠崎		●16:40–17:30 ◎ビラLower+ 野坂							●15:50–16:40 ◎ビラWaist+ 福地					
	●17:30–18:20 ◎ビラWaist+ 杵渕	17:30–18:15 Power Waist Shape 池田	17:50–18:20 ◎ビラBackStyle 池田	●17:00–17:50 ◎ビラLower+ 野坂		17:50–18:40 ◎ビラJumpM 三好	17:50–18:20 ◎ビラChestSR 池田	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 下川	●17:30–18:20 ◎ビラB+ 杵渕	17:50–18:20 ◎ビラRefCore 杵渕	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 下川		17:50–18:35 Boost Upper&Lower 野坂	●17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 池田	17:50–18:35 Strong Back&Arms 下川	●17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 野坂	●17:50–18:40 ◎ビラLower+ 野坂	●17:00–17:50 ◎ビラH&L+ 下川		17:00–17:45 Boost Upper&Lower 野坂	17:10–17:40 SP 福地		●17:50–18:40 ◎ビラUpper+ 下川	17:50–18:20 SP 福地
				18:10–18:40 ◎ビラTotalBody 長														18:10–18:40 SP 池田		18:10–18:40 ◎ビラRefBody 篠崎	●18:00–18:50 ◎ビラB+ 福地			
	18:40–19:25 Strong Back&Arms 杵渕	●18:40–19:30 ◎ビラH&L+ 篠崎	●18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 池田			19:00–19:30 Cardio Reform Blast 杵渕	●18:40–19:30 ◎ビラLower+ 長	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 長	●18:40–19:30 ◎ビラLower+ 下川	●18:40–19:30 ◎ビラLower+ 下川			19:00–19:30 ◎ビラcore 三好	19:00–19:30 ◎ビラcore 三好	19:00–19:30 ◎ビラRefBody 下川	19:00–19:30 SP 池田	19:00–19:30 ◎ビラRefCore 杵渕			19:10–19:40 ◎ビラRefBody 長		19:00–19:50 ◎ビラB&A+ 篠崎	●18:40–19:30 ◎ビラB&A+ 篠崎
	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 下川	19:50–20:35 Boost Upper&Lower 野坂	19:50–20:35 Power Waist Shape 杵渕			●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 篠崎	19:50–20:35 Power Basic 杵渕	19:55–20:40 Boost Upper&Lower 杵渕	●19:50–20:40 ◎ビラB&A+ 下川	●19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 長			19:50–20:35 Strong Back&Arms 杵渕	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 三好	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 野坂	●19:50–20:40 ◎ビラB+ 杵渕	19:50–20:40 ◎ビラJumpM 三好			20:00–20:45 Boost Upper&Lower 長		20:10–20:40 SP 長	●19:50–20:40 ◎ビラLower+ 福地
	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 池田	●21:00–21:50 ◎ビラLower+ 野坂	●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 長			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 長	21:00–21:30 Cardio Reform Blast 杵渕	●21:00–21:50 ◎ビラB&A+ 下川	21:00–21:30 ◎ビラRefCore 長	●21:00–21:50 ◎ビラH&L+ 長			●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 杵渕	21:00–21:30 ◎ビラRefBody 下川	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 野坂	21:00–21:45 Strong Back&Arms 杵渕	21:00–21:30 SP 三好			21:00–21:30 SP 池田		●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 長	21:00–21:45 Boost Upper&Lower 野坂

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福地	定休日	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野坂	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福地	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池田
10:40-11:10 SP 福地		10:40-11:10 SP 長	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 下川	10:40-11:10 SP 福地	●10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福地	10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 池田
●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 篠崎		11:30-12:15 Power Waist Shape 杵渕	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 下川	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 池田	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 篠﨑	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠崎
12:40-13:25 Power Waist Shape 長		12:40-13:10 SP 池田	12:40-13:10 SP 長	12:40-13:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 池田	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 篠崎	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 下川
13:50-14:20 SP 長		●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福地	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 福地		13:30-14:00 SP 長	13:50-14:20 SP 三好
●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 池田						
15:50-16:20 SP 池田						
●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠崎				17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福地		
●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 長		●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 下川	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠崎	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池田	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠崎	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野坂
		19:00-19:45 Boost Upper&Lower 下川	●18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠崎	19:00-19:30 SP 池田	19:00-19:30 SP 長	18:40-19:25 Power Waist Shape 杵渕
		20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 池田	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 下川	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 福地	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 杵渕	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 篠崎
		21:00-21:30 SP 福地	21:00-21:30 SP 福地	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 下川	21:00-21:45 Boost Upper&Lower 杵渕	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 篠崎

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗ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

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
16(木)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
16(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	三好佑奈
18(土)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
18(土)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
20(月)	15:00-15:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
21(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
21(火)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
21(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
23(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
23(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長美実
24(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
24(金)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
25(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長美実
25(土)	15:50-16:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
27(月)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長美実
27(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
28(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	長美実
28(火)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
29(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	福地絵梨奈
29(水)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	池田真耶
30(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長美実
30(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長美実
31(金)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	三好佑奈

◎ … 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+