2026年9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08月15日02:12 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	-	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+ 野坂	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 池田	●09:30-10:20 ◎ピラB+ 下川	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 下川	●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 篠崎	定休日	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 池田	09:30-10:00 ◎ピラBackStyle 池田	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中鉢	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 下川	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 中鉢	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 池田	定休日	臨時休業	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 野坂	09:30-10:00 SP 野坂	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 下川	●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 杵渕	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 野坂	定休日	09:30-10:00 SP 杵渕	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 池田	定休日	09:30-10:00 SP 杵渕
	10:40-11:10 Cardio Reform Blast 杵渕	●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 池田	●10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 下川	●10:20-11:10 ◎ピラLower+ 野坂	10:40-11:10 ◎ピラRefBody 篠崎		10:20-10:50 ◎ピラControlF 池田	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 池田	●10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 中鉢	●10:20-11:10 ◎ピラB+ 下川	10:40-11:10 ◎ピラControlF 池田	10:20-10:50 ◎ピラBackStyle 池田			●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 野坂	●10:20-11:10 ◎ピラLower+ 野坂	10:40-11:10 SP 下川	10:40-11:10 SP 杵渕	●10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 野坂		10:20-10:50 Rin-Ballet 三好	10:40-11:10 ◎ピラBackStyle 池田		●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 野坂
	●11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 野坂	●11:30-12:20 ◎ピラB+ 下川	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 野坂	11:30-12:00 ◎ピラBackStyle 中鉢	●11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 中鉢		●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 野坂	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 中鉢	11:50-12:20 ◎ピラTotalBody 池田	●11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 篠崎	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 野坂	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 中鉢			11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 池田	11:30-12:00 ◎ピラControlF 池田	●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 野坂	●11:30-12:20 ◎ピラB+ 下川	11:30-12:00 Cardio Reform Blast 杵渕		11:10-12:00 ◎ピラA+ 三好	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 野坂		11:30-12:00 ◎ピラTotalBody 池田
	12:40-13:10 ◎ピラTotalBody 杵渕	12:40-13:10 ◎ピラRefBody 下川	●12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 野坂	12:20-13:05 Strong Back&Arms 中鉢	12:40-13:10 ◎ピラRefCore 中鉢		●12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 野坂	●12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 中鉢	12:40-13:10 ◎ピラControlF 池田	●12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 篠崎	12:40-13:25 Power Waist Shape 野坂	●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 中鉢			●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 杵渕	12:20-12:50 ◎ピラChestSR 池田	●12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 野坂	●12:40-13:30 ◎ピラB&A+ 下川	12:20-12:50 SP 杵渕		12:20-12:50 SP 野坂	12:40-13:10 SP 野坂		12:20-12:50 ◎ピラControlF 池田
	13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 中鉢	●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 中鉢	13:50-14:20 Cardio Reform Blast 杵渕		●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 野坂		13:30-14:15 Strong Hip&Legs 篠崎	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 野坂	13:30-14:15 Power Basic 下川	13:50-14:35 Ex45ピラRefCore 三好	13:50-14:35 Ex45ピラRefCore 三好	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 下川				●13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 杵渕	13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 池田	13:50-14:20 ◎ピラTotalBody 杵渕	●13:10-14:00 ◎ピラLower+ 長倉		●13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 下川	13:30-14:00 ◎ピラStretchC 三好		
					●14:40-15:30 ◎ピラB+ 篠崎							●14:20-15:10 ◎ピラB+ 篠崎							14:20-14:50 SP 長倉		●14:20-15:10 ◎ピラB&A+ 長倉	●14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 杵渕		
					15:50-16:35 Boost Upper&Lower 杵渕							●15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 下川							●15:10-16:00 ◎ピラUpper+ 篠崎		15:30-16:00 ◎ピラChestSR 池田	●15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 長倉		
	●16:40-17:30 ◎ピラWaist+ 中鉢	17:00-17:45 Boost Upper&Lower 中鉢	17:00-17:30 ◎ピラRefBody 下川		●17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 野坂		16:40-17:10 ◎ピラBackStyle 池田	17:00-17:30 ◎ピラControlF 池田	16:40-17:25 Boost Upper&Lower 中鉢	●16:40-17:30 ◎ピラLower+ 中鉢	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 中鉢	16:40-17:10 ◎ピラRefBody 下川				17:00-17:45 Boost Upper&Lower 下川	17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 池田	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 長倉	16:20-17:05 Boost Upper&Lower 篠崎		●16:20-17:10 ◎ピラLower+ 野坂	16:40-17:25 Strong Hip&Legs 長倉		
	●17:50-18:40 ◎ピラH&L+ 篠崎	●18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 中鉢	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 杵渕	17:50-18:35 Boost Upper&Lower 野坂	18:10-18:40 Cardio Reform Blast 杵渕		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 篠崎	●17:50-18:40 ◎ピラB&A+ 下川	●17:50-18:40 ◎ピラWaist+ 杵渕	17:50-18:35 Strong Hip&Legs 杵渕	17:50-18:20 ◎ピラRefBody 篠崎	17:30-18:00 Cardio Reform Blast 三好			17:55-18:40 Ex45ピラRefCore 三好	●18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 杵渕	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 池田	18:10-18:40 SP 長倉	17:30-18:00 ◎ピラControlF 池田		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 下川	17:50-18:20 SP 篠崎		18:10-18:40 ◎ピラRefBody 篠崎
	19:00-19:30 ◎ピラChestSR 池田	19:20-19:50 ◎ピラControlF 池田	●19:00-19:50 ◎ピラH&L+ 杵渕	●19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 杵渕	19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 杵渕		●18:40-19:30 ◎ピラB+ 下川	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 杵渕	19:00-19:30 Cardio Reform Blast 杵渕	●19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 三好	18:40-19:30 ◎ピラJumpM 三好	18:20-19:05 Ex45ピラRefCore 三好			19:00-19:30 ◎ピラStretchC 三好	19:20-19:50 SP 野坂	●18:40-19:30 ◎ピラB+ 下川	19:00-19:45 Power Basic 篠崎	18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 池田		18:40-19:25 Strong Hip&Legs 長倉	●18:40-19:30 ◎ピラB+ 篠崎		●19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 長倉
	●19:50-20:40 ◎ピラB+ 池田	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 篠崎	20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 池田	20:10-20:40 ◎ピラControlF 池田			●19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 下川	20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 杵渕	●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 野坂	20:10-20:40 ◎ピラRefCore 中鉢	19:50-20:35 Power Waist Shape 杵渕				●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 杵渕	20:10-20:40 Cardio Reform Blast 杵渕	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 長倉	20:10-20:40 ◎ピラRefBody 篠崎						20:10-20:40 SP 長倉
	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 篠崎	●21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 篠崎	21:00-21:30 ◎ピラChestSR 池田	21:00-21:45 Strong Back&Arms 池田			21:00-21:30 ◎ピラRefBody 下川	●21:00-21:50 ◎ピラLower+ 杵渕	21:00-21:30 ◎ピラRefBody 野坂	21:00-21:45 Power Waist Shape 中鉢	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 杵渕				21:00-21:30 ◎ピラRefBody 下川	●21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 下川	21:00-21:30 SP 長倉	●21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 篠崎						●21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 下川

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30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
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 池田	09:30-10:15 Ex45ピラRefCore 三好	定休日	09:30-10:00 SP 長倉	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 野坂	●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 下川
10:20-11:05 Strong Back&Arms 下川	10:40-11:10 Rin-Ballet 三好		●10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 長倉	●10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 長倉	10:40-11:10 SP 野坂
11:30-12:00 SP 野坂	●11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 杵渕		●11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 野坂	11:30-12:00 SP 下川	11:30-12:00 ◎ピラChestSR 池田
●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 野坂	●12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 杵渕		12:40-13:10 ◎ピラRefBody 野坂	12:20-13:05 Strong Hip&Legs 長倉	●12:20-13:10 ◎ピラB+ 下川
●13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 長倉	13:50-14:20 ◎ピラStretchC 三好		●13:30-14:20 ◎ピラB+ 篠崎	●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 長倉	13:30-14:00 ◎ピラBackStyle 池田
	14:40-15:10 SP 下川				
	15:30-16:15 Strong Back&Arms 長倉				
●16:40-17:30 ◎ピラB+ 篠崎	16:40-17:10 ◎ピラRefBody 長倉		17:00-17:30 SP 下川	16:45-17:30 Power Waist Shape 杵渕	17:20-17:50 ◎ピラStretchC 三好
	17:30-18:00 SP 篠崎				
●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 長倉	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 篠崎		17:50-18:35 Strong Back&Arms 長倉	●17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 下川	18:10-19:00 ◎ピラA+ 三好
19:00-19:30 SP 長倉			19:00-19:30 ◎ピラRefBody 長倉	19:00-19:30 SP 篠崎	19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 杵渕
●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 篠崎			●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 下川	19:50-20:35 Boost Upper&Lower 杵渕	20:10-20:40 SP 篠崎
21:00-21:30 ◎ピラRefBody 篠崎			●21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 杵渕	●21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 杵渕	●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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	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	Ex45ピラRefCore	【Extra45】Refresh Core	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ControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ピラA+	Advance+	50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(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野坂小雪
16(水)	19:20-19:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野坂小雪
17(木)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	下川優夏
17(木)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
18(金)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杵渕いづみ
18(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
19(土)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杵渕いづみ
19(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杵渕いづみ
21(月)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野坂小雪
22(火)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野坂小雪
22(火)	17:50-18:20	3	Rintosull MIX Halloween 2026	篠崎果林
24(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	杵渕いづみ
24(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
25(金)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野坂小雪
25(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	長倉楓華
26(土)	14:40-15:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	下川優夏
26(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	篠崎果林
28(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	長倉楓華
28(月)	17:00-17:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	下川優夏
29(火)	11:30-12:00	3	Rintosull MIX Halloween 2026	下川優夏
29(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Halloween 2026	篠崎果林
30(水)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Halloween 2026	野坂小雪
30(水)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Halloween 2026	篠崎果林

◎ … 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+