2026年12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11月21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(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	－	Aスタジオ
	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 池田	09:30–10:00 SP 池田	●09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 野坂	●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 杵渕	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 下川		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 杵渕	●09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 下川	09:30–10:00 ◎ピラRefBody 野坂	09:30–10:20 ◎ピラA+ 池田	●09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 下川	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 野坂		●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 野坂	●09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 下川	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 杵渕	●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 杵渕	●09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 野坂	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 杵渕		●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 篠崎	09:30–10:15 Ex45ピラRefCore 池田		09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 池田
	10:50–11:20 ◎ピラControlF 池田	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 池田	10:50–11:20 SP 野坂	10:50–11:20 ◎ピラcore 杵渕	10:40–11:10 SP 下川		●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 杵渕	10:50–11:20 SP 下川	●10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 野坂	10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 池田	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 池田	10:40–11:10 SP 野坂		10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 野坂	10:50–11:20 ◎ピラRefCore 下川	●10:30–11:20 ◎ピラLower+ 杵渕	10:50–11:20 ◎ピラcore 池田	10:50–11:20 SP 野坂	10:40–11:10 SP 下川		10:50–11:35 Strong Back&Arms 篠崎	10:50–11:20 SP 三好		10:30–11:00 SP 下川
	11:50–12:20 SP 下川	11:50–12:20 ◎ピラPerBackBody 三好	●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 下川	11:50–12:35 Strong Hip&Legs 野坂	●11:30–12:20 ◎ピラWaist+ 篠崎		●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 野坂	●11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 野坂	●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 下川	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 杵渕	●11:50–12:40 ◎ピラLower+ 野坂	11:30–12:00 ◎ピラRefCore 下川		12:10–12:40 SP 下川	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	11:50–12:20 SP 池田	●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 池田	●11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 野坂		12:10–12:40 SP 杵渕	●11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 三好		●11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 野坂
	●12:50–13:40 ◎ピラLower+ 下川	●12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 野坂	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 下川	●13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 篠崎	13:30–14:00 ◎ピラcore 池田		13:10–13:40 SP 野坂	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 池田	●13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 篠崎	13:10–13:40 SP 篠崎		●12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 下川		●13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 下川	●13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 野坂	12:50–13:40 ◎ピラA+ 池田	13:10–13:40 SP 野坂	13:10–13:55 Power Basic 篠崎	12:40–13:25 Strong Back&Arms 野坂		●13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 杵渕	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 杵渕		12:50–13:20 ◎ピラRefCore 下川
	14:10–15:00 ◎ピラJumpM 三好		●14:10–15:00 ◎ピラLower+ 篠崎	14:30–15:00 SP 篠崎	●14:20–15:10 ◎ピラLower+ 池田		14:10–14:55 Power Basic 篠崎	●14:10–15:00 ◎ピラB+ 下川	14:30–15:00 SP 篠崎	●14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 篠崎		●13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 篠崎		14:30–15:15 Ex45ピラRefBody 三好	14:30–15:00 SP 野坂		●14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 野坂	14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 池田	13:50–14:20 ◎ピラControlF 池田		14:30–15:00 ◎ピラRefBody 下川			
					15:30–16:00 SP 下川							14:40–15:10 SP 篠崎							14:40–15:10 ◎ピラTotalBody 杵渕					
	17:00–17:45 Strong Back&Arms 杵渕	17:00–17:30 SP 杵渕	●16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 野坂	●16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 野坂	●16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 篠崎		17:00–17:30 ◎ピラcore 杵渕	●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 野坂	●16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 野坂	17:20–17:50 ◎ピラChestSR 池田		16:40–17:25 Power Basic 篠崎		●17:00–17:50 ◎ピラB&A+ 野坂	●16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 篠崎	●16:40–17:30 ◎ピラB+ 下川	16:40–17:30 ◎ピラA+ 池田	●16:40–17:30 ◎ピラLower+ 野坂	●15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 杵渕		●16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 篠崎	●17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 野坂		●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 下川
	18:10–18:40 SP 杵渕	●17:50–18:40 ◎ピラLower+ 杵渕	●17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 野坂	17:50–18:20 SP 杵渕	17:30–18:15 Boost Upper&Lower 下川		●17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 杵渕	18:10–18:40 ◎ピラControlF 池田	●17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 杵渕	18:10–18:40 ◎ピラcore 杵渕	●18:10–19:00 ◎ピラWaist+ 篠崎	17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 池田		18:10–18:40 Rin-Ballet 三好	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 篠崎	17:50–18:20 SP 下川	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 杵渕	17:50–18:20 ◎ピラStretchC 池田	17:30–18:00 SP 下川		17:30–18:15 Strong Back&Arms 下川	18:10–18:40 ◎ピラRefBody 野坂		●17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 篠崎
	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 池田	19:00–19:30 Rin-Ballet 三好	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 池田	●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 杵渕	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 池田		●19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 篠崎	19:00–19:30 ◎ピラStretchC 池田	19:00–19:30 ◎ピラTotalBody 杵渕	●19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 杵渕	19:20–19:50 SP 杵渕	18:40–19:10 ◎ピラcore 池田		19:00–19:30 SP 三好	●18:40–19:30 ◎ピラLower+ 野坂	18:40–19:25 Power Waist Shape 杵渕	19:00–19:30 SP 杵渕	18:40–19:30 ◎ピラA+ 池田	●18:20–19:10 ◎ピラWaist+ 下川		●18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 下川	●19:00–19:50 ◎ピラLower+ 池田		19:00–19:45 Ex45ピラRefCore 三好
	●19:50–20:40 ◎ピラLower+ 三好	19:50–20:35 Power Basic 下川	19:50–20:40 ◎ピラA+ 池田	●19:50–20:40 ◎ピラB+ 篠崎			20:10–20:40 SP 池田	●19:50–20:40 ◎ピラLower+ 下川	●19:50–20:40 ◎ピラB+ 下川	20:10–20:40 SP 篠崎	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 三好			●19:50–20:40 ◎ピラLower+ 杵渕	19:50–20:35 Power Basic 杵渕	●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 篠崎	19:50–20:35 Strong Hip&Legs 野坂	19:50–20:35 Strong Back&Arms 下川			●19:50–20:40 ◎ピラB+ 杵渕	20:10–20:40 SP 杵渕		20:10–20:40 SP 三好
	21:00–21:45 Ex45ピラRefBody 三好	●21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 下川	21:00–21:30 SP 篠崎	21:00–21:30 ◎ピラRefBody 篠崎			●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 池田	21:00–21:30 SP 野坂	21:00–21:30 SP 下川	●21:00–21:50 ◎ピラB+ 篠崎	21:00–21:45 Ex45ピラRefBody 三好			21:00–21:30 ◎ピラcore 杵渕	21:00–21:30 SP 杵渕	●21:00–21:50 ◎ピラRefBody 篠崎	●21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 野坂	21:00–21:30 SP 下川			21:00–21:30 SP 杵渕	●21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 杵渕		●21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 杵渕

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
09:30–10:15 Ex45ビラRefCore 池田	09:30–10:00 ◎ビラcore 杵渕	●09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 野坂	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	●10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 杵渕	10:40–11:10 ◎ビラRefBody 篠崎				
10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 池田						
●11:50–12:40 ◎ビラLower+ 野坂	●11:30–12:20 ◎ビラH&L+ 篠崎	●11:30–12:20 ◎ビラB&A+ 杵渕				
13:10–13:40 SP 野坂	12:40–13:10 ◎ビラRefCore 下川	●12:40–13:30 ◎ビラLower+ 下川				
	●13:30–14:20 ◎ビラB&A+ 下川	13:50–14:20 Cardio Reform Blast 三好				
		14:40–15:10 ◎ビラStretchC 池田				
	14:40–15:30 ◎ビラJumpM 三好					
	15:50–16:20 ◎ビラRefBody 篠崎	15:30–16:15 Strong Hip&Legs 篠崎				
●16:40–17:30 ◎ビラB&A+ 菊地	●16:40–17:30 ◎ビラLower+ 下川	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 杵渕				
		17:30–18:00 ◎ビラcore 池田				
17:50–18:20 SP 菊地	17:50–18:20 Cardio Reform Blast 三好					
18:40–19:30 ◎ビラA+ 三好	18:40–19:25 Ex45ビラRefBody 三好	●18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 下川				
19:50–20:40 ◎ビラJumpM 三好						
●21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 菊地						

【マシンピラティス】

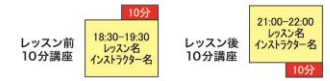
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ビラRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ビラRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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
1(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
1(火)	18:10–18:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
2(水)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池田真耶
2(水)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
3(木)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
3(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	篠崎果林
4(金)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	篠崎果林
4(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
5(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
5(土)	15:30–16:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
7(月)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
7(月)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池田真耶
8(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
8(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
9(水)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	篠崎果林
9(水)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
10(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	篠崎果林
10(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	篠崎果林
11(金)	19:20–19:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
12(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
12(土)	14:40–15:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	篠崎果林
14(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
14(月)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三好佑奈
15(火)	14:30–15:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
15(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
16(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	池田真耶
16(水)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
17(木)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
17(木)	19:00–19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
18(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
18(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
19(土)	10:40–11:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
19(土)	17:30–18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
21(月)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
21(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
22(火)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三好佑奈
22(火)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	杵渕いづみ
24(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	下川優夏
24(木)	20:10–20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	三好佑奈
25(金)	13:10–13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	野坂小雪
25(金)	17:50–18:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	菊地にいな

◎ … 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）



【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+