2025年12月レッスンスケジュール Rintosull 盛岡青山店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月19日02:03 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)
	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	-
☀						08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 三浦							08:00-08:50 ◎ビラLower+ 三浦	
☀	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐古	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 長尾	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 長尾	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 三浦	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐古	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 神田		09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 神田	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 田中	09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 三浦	
☀	10:50-11:40 ◎ビラB+ 三浦	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 田中	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 長尾	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 三浦	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 佐古	10:40-11:10 ◎ビラRefCore 渡邊		11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 渡邊	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 長尾	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 神田	10:30-11:20 ◎ビラWaist+ 田中	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 長尾	10:40-11:30 ◎ビラH&L+ 長尾	
☀	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 三浦	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 田中	12:30-13:20 ◎ビラUpper+ 田中	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 佐古	12:10-13:00 ◎ビラB+ 三浦	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 佐古		12:30-13:20 ◎ビラLower+ 長尾	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 神田	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 佐古	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 三浦	12:10-13:00 ◎ビラLower+ 長尾		
☀	●13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 神田	13:30-14:00 ◎ビラRefCore 渡邊	14:00-14:50 ◎ビラLower+ 神田		13:30-14:20 ◎ビラH&L+ 渡邊	13:40-14:30 ◎ビラWaist+ 三浦	定休日		13:30-14:00 ◎ビラRefCore 三浦	13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 田中	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 佐古	●13:30-14:20 ◎ビラB+ 渡邊	13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 神田	定休日
☀					14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 長尾	15:00-15:50 ◎ビラB+ 渡邊		15:30-16:00 ◎ビラRefCore 渡邊					15:00-15:50 ◎ビラLower+ 長尾	
☀	16:30-17:20 ◎ビラH&L+ 佐古	16:10-17:00 ◎ビラB+ 渡邊	17:00-17:30 ◎ビラRefCore 田中			16:20-17:10 ◎ビラLower+ 長尾		16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 長尾	16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 神田		17:00-17:30 ◎ビラRefCore 渡邊		16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 神田	
🌙	17:50-18:40 ◎ビラWaist+ 三浦	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 神田	18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 神田	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 渡邊	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 田中	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 長尾		18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 佐古	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 神田	18:00-18:30 ◎ビラRefCore 三浦	18:00-18:50 ◎ビラH&L+ 渡邊	18:00-18:50 ◎ビラUpper+ 長尾	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 渡邊	
🌙	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 渡邊	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 神田	19:30-20:20 ◎ビラH&L+ 佐古	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 神田	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 長尾			19:30-20:20 ◎ビラLower+ 田中	19:10-20:00 ◎ビラUpper+ 佐古	19:10-20:00 ◎ビラLower+ 三浦	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 佐古	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 神田		
🌙	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 渡邊	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 渡邊	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 菊川	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 神田	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 渡邊			21:00-21:30 ◎ビラRefCore 田中	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 佐古	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 佐古	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 三浦	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 神田		

	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
☀						08:00-08:50 ◎ビラH&L+ 長尾				
☀	09:30-10:20 ◎ビラB+ 三浦	09:30-10:00 ◎ビラRefCore 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 三浦	09:30-10:20 ◎ビラB+ 渡邊	09:30-10:20 ◎ビラB+ 田中	09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 菊川		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 佐古	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 神田	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 渡邊
☀	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 神田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 三浦	11:00-11:50 ◎ビラLower+ 田中	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 三浦	11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 渡邊	10:40-11:30 ◎ビラLower+ 神田		10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 三浦	11:00-11:30 ◎ビラRefCore 渡邊	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 佐古
☀	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 長尾	11:50-12:20 ◎ビラRefCore 田中	12:30-13:20 ◎ビラB&A+ 長尾	12:10-13:00 ◎ビラB+ 三浦	12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 長尾	12:00-12:30 ◎ビラRefBody 長尾		12:10-13:00 ◎ビラLower+ 三浦	12:10-13:00 ◎ビラUpper+ 佐古	12:30-13:20 ◎ビラLower+ 佐古
☀				13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 神田		13:40-14:30 ◎ビラLower+ 田中	定休日	13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 田中	13:40-14:10 ◎ビラRefBody 佐古	14:00-14:30 ◎ビラRefCore 渡邊
☀						15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 佐古			14:50-15:40 ◎ビラUpper+ 神田	
☀	16:40-17:30 ◎ビラH&L+ 田中		16:40-17:30 ◎ビラB+ 三浦	16:40-17:30 ◎ビラLower+ 佐古	16:40-17:30 ◎ビラB&A+ 長尾	16:20-17:10 ◎ビラLower+ 神田		16:40-17:30 ◎ビラLower+ 神田		16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 神田
🌙	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 佐古	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 神田	18:00-18:50 ◎ビラWaist+ 菊川	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 佐古	18:00-18:50 ◎ビラLower+ 三浦	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 渡邊		●18:00-18:50 ◎ビラB+ 渡邊	18:00-18:50 ◎ビラB&A+ 長尾	18:20-18:50 ◎ビラRefBody 長尾
🌙	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 田中	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 佐古	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 佐古	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 菊川	19:20-20:10 ◎ビラUpper+ 神田			19:20-20:10 ◎ビラH&L+ 長尾	19:20-20:10 ◎ビラLower+ 長尾	19:30-20:20 ◎ビラUpper+ 田中
🌙	20:40-21:30 ◎ビラWaist+ 菊川	20:40-21:30 ◎ビラH&L+ 菊川	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 長尾	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 神田	20:40-21:30 ◎ビラLower+ 三浦			20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 渡邊	20:40-21:30 ◎ビラUpper+ 田中	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 長尾

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
		08:00-08:50 ◎ピラLower+ 渡邊	定休日	臨時休業	臨時休業	臨時休業
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 神田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 長尾	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 渡邊				
10:50-11:40 ◎ピラLower+ 神田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 長尾	10:40-11:30 ◎ピラLower+ 神田				
12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 渡邊	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 神田					
13:30-14:00 ◎ピラRefCore 渡邊		14:00-14:30 ◎ピラRefBody 長尾				
		15:00-15:50 ◎ピラB+ 三浦				
		16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 三浦				
17:00-17:30 ◎ピラRefCore 田中	17:20-17:50 ◎ピラRefCore 田中					
		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 長尾				
18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 佐古	18:20-18:50 ◎ピラRefBody 田中					
19:20-20:10 ◎ピラB&A+ 佐古	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 佐古					
20:40-21:30 ◎ピラLower+ 田中	20:40-21:30 ◎ピラB&A+ 佐古					

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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+