2026年6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)

※2026年05月30日02:04 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)
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 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大渕 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗB+ 三浦 15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 品田 17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 品田 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 三浦	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 三浦 11:50-12:35 Strong Hip&Legs 長尾 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 長尾 17:00-17:45 Boost Upper&Lower 本宮 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 三浦 19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 長尾 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 長尾 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 長尾 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田 17:10-18:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大渕 18:30-19:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 長尾 19:45-20:35 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大渕 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮 11:50-12:35 Power Waist Shape 三浦 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 長尾 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗcore 長尾 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大渕	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 菊川 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 三浦 11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗControlF 菊川 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 長尾 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕	08:00-08:45 Power Basic 菊川 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 菊川 10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 三浦 11:40-12:10 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 菊川 14:00-14:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮 15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮 16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕 18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕	定休日	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 品田 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田 19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗcore 長尾 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 長尾

9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	15日(月)	16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	－	Aスタジオ	Aスタジオ
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 三浦 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮 12:10-12:55 Power Waist Shape 長尾 13:30-14:15 Boost Upper&Lower 長尾 14:50-15:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 品田 18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 三浦 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮 ●20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮	●09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 三浦 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮 16:40-17:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮 18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 本宮 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大渕 20:40-21:25 Boost Upper&Lower 大渕	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 長尾 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 長尾 11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 12:50-13:20 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 長尾 16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田 17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 19:20-20:05 Power Waist Shape 品田 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 三浦	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 本宮 12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大渕 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 品田 14:50-15:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕 18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 19:40-20:25 Boost Upper&Lower 長尾 21:00-21:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 長尾	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 長尾 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 長尾 10:20-10:50 ◎ﾋﾟﾗcore 長尾 11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 三浦 12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 品田 14:20-14:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田 15:20-15:50 ◎ﾋﾟﾗRefBody 三浦 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田 17:40-18:10 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦	定休日	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 長尾 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 長尾 12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大渕 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 長尾 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 長尾 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefBody 長尾 13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大渕 18:40-19:10 ◎ﾋﾟﾗControlF 菊川 19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗPerBackBody 菊川 ●20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大渕

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	－
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 三浦 12:10-12:55 Strong Back&Arms 三浦 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗControlF 菊川 14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮 18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 三浦	09:30-10:00 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 長尾 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 長尾 11:50-12:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 神田 12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 神田 14:10-15:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕 17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 神田 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 三浦 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 三浦	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮 12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大渕 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 神田 14:30-15:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 神田 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 神田 19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗcore 長尾 20:40-21:25 Power Basic 長尾	08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 本宮 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 神田 10:20-11:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮 11:40-12:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮 12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田 14:00-14:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 三浦 15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 神田 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 神田 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 三浦	定休日	09:30-10:15 Power Waist Shape 神田 10:45-11:35 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 神田 12:05-12:50 Strong Hip&Legs 神田 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗControlF 菊川 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 本宮	●09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 大渕 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕 11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕 18:05-18:50 Strong Hip&Legs 神田 19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 三浦 20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 三浦	臨時休業

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
		08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 三浦	定休日		
09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕	09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 神田	09:20-10:05 Power Basic 三浦		09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 本宮
10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕	10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 神田	10:35-11:20 Strong Hip&Legs 神田		10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮	10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 本宮
12:10-13:00 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 大渕	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 神田	11:50-12:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 神田		12:10-12:55 Power Basic 長尾	12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦
13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 神田	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕	13:10-13:40 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田		13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮	13:10-14:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 本宮
14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田		●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 神田			14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 品田
15:50-16:20 ◎ﾋﾟﾗRefCore 品田	16:00-16:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕	15:40-16:10 ◎ﾋﾟﾗcore 長尾		15:40-16:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 品田	
●17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 神田	17:00-17:30 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦	16:40-17:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 本宮		17:00-17:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 品田	
18:25-19:10 Boost Upper&Lower 神田	18:00-18:45 Boost Upper&Lower 三浦	17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 本宮		18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 大渕	18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 三浦
19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗcore 長尾	19:20-20:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 本宮			19:40-20:10 ◎ﾋﾟﾗRefBody 大渕	19:20-20:05 Strong Hip&Legs 三浦
20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 長尾	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 本宮			20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 大渕	20:40-21:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 三浦

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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	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+