2026年12月レッスンスケジュール Rintosull BiVi新さっぽろ店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月22日02:09 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
					08:00–08:45 Ex45ビラRefBody 佐々木							10分 08:00–08:30 SP 的野							08:00–08:50 ◎ビラUpper+ 小山					
					09:10–10:00 ◎ビラWaist+ 佐々木		10分 09:30–10:00 ◎ビラcore 的野		10分 09:30–10:00 ◎ビラUpper+ 瀬川	09:30–10:00 SP 高橋		08:50–09:40 ◎ビラB&A+ 高橋							09:20–10:10 ◎ビラLower+ 高橋				
	09:30–10:00 SP 的野	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 稲田	09:30–10:20 ◎ビラB+ 佐々木	09:30–10:00 SP 的野				09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 瀬川			09:30–10:20 ◎ビラB&A+ 高橋			09:30–10:00 SP 小山	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 稲田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 新保	09:30–10:00 SP 高橋		09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 瀬川	09:30–10:20 ◎ビラB+ 瀬川		09:30–10:00 ◎ビラStretchC 稲田
	10:30–11:15 Strong Back&Arms 的野	10:30–11:15 Ex45ビラRefCore 稲田	10:50–11:35 Ex45ビラChestSR 佐々木	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 新保	10:20–11:10 ◎ビラUpper+ 新保		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高橋	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 新保	10:50–11:20 ◎ビラChestSR 瀬川	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 高橋	10分 10:50–11:20 SP 的野	10:00–10:50 ◎ビラB+ 高橋 11:10–11:40 ◎ビラTotalBody 的野		10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 小山	10:30–11:15 Ex45ビラChestSR 佐々木	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 小山	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 中村	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 高橋	10:30–11:00 SP 高橋		10:50–11:20 ◎ビラChestSR 瀬川	10:50–11:40 ◎ビラWaist+ 瀬川	10:30–10:50 SP 稲田
		11:40–12:10 SP 瀬川	12:00–12:30 ◎ビラTotalBody 的野		11:30–12:00 SP 佐々木			10分 12:10–12:40 ◎ビラRefBody 瀬川	11:50–12:20 SP 小山	10分									11:20–12:10 ◎ビラB&A+ 小山				
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 高橋			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 新保	12:20–13:10 ◎ビラB+ 瀬川		11:50–12:40 ◎ビラB+ 高橋			11:50–12:40 ◎ビラLower+ 新保	11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 的野	12:00–12:30 ◎ビラcore 的野	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 新保	11:50–12:20 SP 小山	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 高橋	12:10–12:40 SP 中村	11:50–12:35 Ex45ビラRefCore 稲田	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 瀬川		11:50–12:35 Boost Upper&Lower 新保	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 稲田	11:30–12:20 ◎ビラLower+ 新保
		12:40–13:30 ◎ビラUpper+ 瀬川	13:00–13:30 SP 的野						12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 小山		12:50–13:40 ◎ビラLower+ 高橋	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 小山		12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 小山									
	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 高橋				13:30–14:20 ◎ビラLower+ 新保		13:10–13:55 Ex45ビラRefCore 稲田	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 小山						13:10–13:55 Strong Hip&Legs 瀬川		13:30–14:00 SP 高橋	13:10–13:40 ◎ビラRefCore 小山	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 瀬川	13:40–14:30 ◎ビラUpper+ 高橋		13:10–14:00 ◎ビラB+ 牧野	13:30–14:00 SP 的野	
			14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 新保				14:20–14:50 SP 高橋	14:30–15:20 ◎ビラB&A+ 小山	14:10–14:40 ◎ビラTotalBody 的野		14:10–15:00 ◎ビラUpper+ 的野	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 小山		14:10–15:00 ◎ビラWaist+ 稲田		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 小山		14:20–15:10 ◎ビラB+ 高橋	14:50–15:20 ◎ビラStretchC 的野			14:30–15:15 Ex45ビラRefCore 稲田	
	14:30–15:00 ◎ビラTotalBody 的野				14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 藤田							15:10–16:00 ◎ビラB+ 藤田		14:20–15:10 ◎ビラB+ 高橋	12:50–13:40 ◎ビラB&A+ 小山						14:40–15:30 ◎ビラH&L+ 瀬川			
	15:40–16:30 ◎ビラB+ 高橋				15:50–16:20 ◎ビラRefCore 藤田		15:20–16:05 Strong Back&Arms 的野	15:50–16:40 ◎ビラLower+ 新保	16:00–16:30 SP 瀬川		15:30–16:00 ◎ビラcore 的野	16:20–16:50 SP 小山		16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 高橋	15:40–16:30 ◎ビラUpper+ 新保	16:00–16:30 ◎ビラRefCore 小山		15:40–16:30 ◎ビラB&A+ 高橋	15:40–16:30 ◎ビラB+ 稲田		16:00–16:30 SP 牧野	16:00–16:50 ◎ビラWaist+ 的野	
					16:40–17:10 SP 瀬川						16:30–17:00 ◎ビラChestSR 瀬川								16:50–17:20 ◎ビラRefBody 瀬川					
	17:05–17:50 Power Waist Shape 的野	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 板谷	17:20–17:50 SP 的野	17:20–17:50 ◎ビラRefCore 高橋	17:30–18:15 Strong Back&Arms 瀬川		17:20–17:50 ◎ビラChestSR 瀬川	10分 17:10–17:40 SP 瀬川	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 小山	10分 17:40–18:10 ◎ビラRefCore 高橋		10分 17:10–18:00 ◎ビラLower+ 小山		17:20–17:50 ◎ビラRefCore 小山	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 新保	17:00–17:30 SP 瀬川	17:00–17:50 ◎ビラB&A+ 小山	17:00–17:30 SP 稲田		17:00–17:50 ◎ビラLower+ 新保	17:20–17:50 SP 稲田	
							10分 18:20–19:10 ◎ビラH&L+ 稲田	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 小山	18:20–19:10 ◎ビラB+ 小山	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 小山	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 瀬川			18:20–18:50 SP 高橋	18:20–19:10 ◎ビラB+ 瀬川	18:00–18:50 ◎ビラH&L+ 瀬川	18:20–18:50 SP 小山	18:00–18:45 Power Basic 稲田	17:40–18:10 SP 的野		18:20–18:50 SP 瀬川	18:20–19:10 ◎ビラUpper+ 新保	
	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 稲田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 佐々木	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 新保	18:20–19:10 ◎ビラWaist+ 稲田																				18:40–19:10 SP 佐々木
								10分																
	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 小山	19:50–20:20 SP 的野	19:40–20:10 ◎ビラChestSR 稲田	19:40–20:25 Ex45ビラRefCore 稲田			19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 新保	19:40–20:10 SP 小山	19:40–20:10 ◎ビラcore 的野	20:00–20:30 ◎ビラTotalBody 的野	19:40–20:10 SP 小山			19:20–20:10 ◎ビラLower+ 瀬川	19:40–20:10 SP 瀬川	19:20–20:10 ◎ビラB&A+ 高橋	19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 板谷	19:20–20:10 ◎ビラLower+ 瀬川		19:20–20:10 ◎ビラUpper+ 新保	19:40–20:10 ◎ビラTotalBody 的野		19:40–20:30 ◎ビラWaist+ 瀬川
			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 新保					10分 20:40–21:25 Boost Upper&Lower 新保	10分 20:40–21:30 ◎ビラLower+ 的野		10分 20:40–21:30 ◎ビラB+ 小山			20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 高橋	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 新保	20:40–21:30 ◎ビラB+ 高橋	20:40–21:30 ◎ビラLower+ 小山	20:40–21:30 ◎ビラUpper+ 瀬川		20:40–21:25 Power Basic 牧野	20:40–21:30 ◎ビラB+ 的野		21:00–21:30 ◎ビラChestSR 瀬川
	21:00–21:30 SP 小山	20:50–21:35 Power Waist Shape 的野		21:00–21:30 SP 瀬川			21:00–21:30 SP 稲田			21:00–21:30 SP 的野													

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	-	-	-	-
	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 稲田	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	09:10–09:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小山	08:50–09:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 稲田				
09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 的野						
	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新保				
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 的野						
	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 稲田	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小山				
11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 佐々木	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小山	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 稲田				
13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 瀬川	13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 新保				
	14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 稲田	14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 新保				
	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小山	15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 瀬川				
	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋					
16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 的野		16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 瀬川				
	17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 新保				
17:40–18:10 SP 的野						
18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 稲田						
19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 瀬川						
21:00–21:30 SP 瀬川						

【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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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	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)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
1(火)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
2(水)	11:40–12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
2(水)	19:50–20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
3(木)	13:00–13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
3(木)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
4(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
4(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
5(土)	11:30–12:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
5(土)	16:40–17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
7(月)	14:20–14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
7(月)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	稲田恭子
8(火)	17:10–17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
8(火)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
9(水)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
9(水)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
10(木)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
10(木)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
11(金)	10:50–11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
11(金)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
12(土)	08:00–08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
12(土)	16:20–16:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
14(月)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
14(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
15(火)	11:50–12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
15(火)	19:40–20:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
16(水)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
16(水)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
17(木)	12:10–12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	中村歩
17(木)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	小山愛理
18(金)	09:30–10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
18(金)	17:00–17:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	稲田恭子
19(土)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	高橋香音
19(土)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
21(月)	16:00–16:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	牧野瞳
21(月)	18:20–18:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜
22(火)	13:30–14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
22(火)	17:20–17:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	稲田恭子
24(木)	10:30–11:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	稲田恭子
24(木)	18:40–19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐々木李奈
25(金)	17:40–18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	的野ちはる
25(金)	21:00–21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	瀬川凜

◎ … 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+