

# 2025年11月レッスンスケジュール Rintosull ふじみ野店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	
	Aスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	
定休日	10分	08:00-08:30 ◎ピラA+ 金子	10分	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 福田
	10分	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラRefBody 福田	10分	09:00-09:50 ◎ピラcore 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラRefBody 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 生駒	10分	09:00-09:50 ◎ピラcore 相川
	10分	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 金子	10分	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 相川
	10分	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラRefBody 生駒	10分	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラcore 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 相川
	10分	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 金子	10分	13:00-13:30 ◎ピラChestSR 金子	10分	13:00-13:30 ◎ピラUpper+ 相川	10分	13:00-13:30 ◎ピラcore 金子	10分	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 福田	10分	13:00-13:30 ◎ピラcore 福田	10分	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 金子
	10分	14:40-15:30 ◎ピラB+ 福田	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 相川	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 福田	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 生駒	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 相川	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 福田	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 相川
	10分	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 生駒	10分	16:00-16:30 ◎ピラHipLine 金子	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラRefBody 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川
	10分	17:00-17:50 ◎ピラ3Waist+ 生駒	10分	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 福田	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川
	10分	18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 金子	10分	18:50-19:20 ◎ピラA+ 金子	10分	18:50-19:20 ◎ピラB+ 福田	10分	18:50-19:20 ◎ピラcore 相川	10分	18:50-19:20 ◎ピラcore 相川	10分	18:50-19:20 ◎ピラcore 相川	10分	18:50-19:20 ◎ピラcore 相川
	10分	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 生駒	10分	19:50-20:40 ◎ピラTotalBody 金子	10分	19:50-20:40 ◎ピラcore 福田	10分	19:50-20:40 ◎ピラcore 相川	10分	19:50-20:40 ◎ピラcore 相川	10分	19:50-20:40 ◎ピラcore 相川	10分	19:50-20:40 ◎ピラcore 相川
	10分	21:10-22:00 ◎ピラB&A+ 生駒	10分	21:10-22:00 ◎ピラControlF 福田	10分	21:10-22:00 ◎ピラH&L+ 福田	10分	21:10-22:00 ◎ピラcore 相川	10分	21:10-22:00 ◎ピラcore 相川	10分	21:10-22:00 ◎ピラcore 相川	10分	21:10-22:00 ◎ピラcore 相川
	10分	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 福田	10分	08:00-08:30 ◎ピラcore 福田
	10分	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラRefBody 福田	10分	09:00-09:50 ◎ピラcore 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラcore 相川	10分	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 生駒	10分	09:00-09:50 ◎ピラcore 相川
	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 金子	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川	10分	10:20-11:10 ◎ピラcore 相川
10分	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラRefBody 生駒	10分	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラcore 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 相川	10分	11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 相川	
10分	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 金子	10分	13:00-13:30 ◎ピラChestSR 金子	10分	13:00-13:30 ◎ピラUpper+ 相川	10分	13:00-13:30 ◎ピラcore 金子	10分	13:00-13:30 ◎ピラRefCore 福田	10分	13:00-13:30 ◎ピラcore 福田	10分	13:00-13:30 ◎ピラBackStyle 金子	
10分	14:40-15:30 ◎ピラB+ 福田	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 相川	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 福田	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 生駒	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 相川	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 福田	10分	14:40-15:30 ◎ピラcore 相川	
10分	16:00-16:30 ◎ピラRefCore 生駒	10分	16:00-16:30 ◎ピラHipLine 金子	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラRefBody 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	10分	16:00-16:30 ◎ピラcore 相川	
10分	17:00-17:50 ◎ピラ3Waist+ 生駒	10分	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 福田	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	10分	17:00-17:50 ◎ピラcore 相川	
10分	18:50-19:20 ◎ピラBackStyle 金子	10分	18:50-19:20 ◎ピラA+ 金子	10分	18:50-19:20 ◎ピラB+ 福田	10分								



## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	④ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	④ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	④ビラB+	Basic +	50分
2.5	④ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	④ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	④ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	④ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	④ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	④ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	④ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	④ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	④ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX Christmas2025	30分
3.5	④ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	④ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	④ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	④ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	④ビラControlF	Control Flow	30分
4	④ビラA+	Advance+	50分

### 【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	金子聖奈
1(土)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
1(土)	14:50-15:35	1 見学会(2.45)	金子聖奈
1(土)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
3(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	福田穂
3(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
3(月)	14:30-15:15	1 見学会(2.45)	相川祐里香
4(火)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	金子聖奈
4(火)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	相川祐里香
4(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
4(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	金子聖奈
5(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	相川祐里香
5(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	金子聖奈
5(水)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	相川祐里香
5(水)	20:10-20:55	1 見学会(2.45)	福田穂
6(木)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	福田穂
6(木)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
6(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
6(木)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	福田穂
7(金)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	相川祐里香
7(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
7(金)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	相川祐里香
7(金)	20:50-21:35	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
8(土)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
8(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	福田穂
8(土)	12:40-13:25	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
8(土)	14:40-15:25	1 見学会(2.45)	福田穂
10(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
10(月)	12:20-13:05	1 見学会(2.45)	福田穂
10(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	相川祐里香
10(月)	18:30-19:15	1 見学会(2.45)	福田穂
10(月)	20:40-21:25	1 見学会(2.45)	鹿島彩遊
11(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
11(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	福田穂
11(火)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	金子聖奈
11(火)	20:50-21:35	1 見学会(2.45)	相川祐里香
12(水)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	金子聖奈
12(水)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
13(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	相川祐里香
13(木)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	福田穂
13(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	相川祐里香
13(木)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	福田穂
14(金)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	金子聖奈
14(金)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	金子聖奈
14(金)	19:50-20:35	1 見学会(2.45)	相川祐里香
15(土)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	福田穂
15(土)	10:30-11:15	1 見学会(2.45)	相川祐里香
15(土)	12:45-13:30	1 見学会(2.45)	相川祐里香
15(土)	14:10-14:55	1 見学会(2.45)	竹本美穂
17(月)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
17(月)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	藤原妃菜

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
17(月)	17:00-17:45	1 見学会(2.45)	福田穂
17(月)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	相川祐里香
18(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
18(火)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	竹本美穂
18(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	相川祐里香
18(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	金子聖奈
19(水)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	鶴島彩遊
19(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
19(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	相川祐里香
19(水)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	鶴島彩遊
19(水)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
20(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
20(木)	10:50-11:35	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
20(木)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	相川祐里香
20(木)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	金子聖奈
21(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	金子聖奈
21(金)	11:20-12:05	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
21(金)	18:00-18:45	1 見学会(2.45)	金子聖奈
21(金)	20:20-21:05	1 見学会(2.45)	鶴島彩遊
22(土)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
22(土)	10:10-10:55	1 見学会(2.45)	竹本美穂
22(土)	12:30-13:15	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
22(土)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	福田穂
24(月)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	竹本美穂
24(月)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	鶴島彩遊
24(月)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	福田穂
24(月)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
25(火)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	相川祐里香
25(火)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	福田穂
25(火)	16:20-17:05	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
25(火)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	金子聖奈
26(水)	09:50-10:35	1 見学会(2.45)	福田穂
26(水)	12:10-12:55	1 見学会(2.45)	金子聖奈
26(水)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	相川祐里香
26(水)	20:00-20:45	1 見学会(2.45)	相川祐里香
27(木)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	竹本美穂
27(木)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	福田穂
27(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
27(木)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
28(金)	08:50-09:35	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
28(金)	11:10-11:55	1 見学会(2.45)	藤原妃菜
28(金)	17:40-18:25	1 見学会(2.45)	福田穂
28(金)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
29(土)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	生駒怜奈
29(土)	11:30-12:15	1 見学会(2.45)	竹本美穂
29(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	竹本美穂
29(土)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	鶴島彩遊

