





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	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													定休日								
																								
																								
																								

[illegible]

[illegible]

【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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosulIMIX Christmas2025	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	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	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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(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)	靛島彩遊
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)	靛島彩遊
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)	靛島彩遊
6(木) 17:20-18:05	1	見学会(2.45)	靛島彩遊
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)	靛島彩遊
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)	靛島彩遊
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)	靛島彩遊
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)	靛島彩遊
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

レッスンの日時	強度	レッスンの名	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)	龍島彩遊
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)	龍島彩遊
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)	龍島彩遊
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)	龍島彩遊
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)	龍島彩遊

○ … 常温レッスン

● … 体験レッスン予約可能

10分

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)

10分

レッスン前 10分講座

18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名

10分

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。



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+



【PC/スマートフォン】

www.rintosull.jp