2026年3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)

※2026年03月31日02:10 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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24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	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	－
	定休日	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 福田 10:15–10:45 ◎ピラTotalBody 福田 11:15–12:05 ◎ピラLower+ 福田 12:35–13:05 ◎ピラStretchC 柳田 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 相川 18:20–18:50 ◎ピラChestSR 柳田 19:20–20:10 ◎ピラA+ 柳田 20:40–21:30 ◎ピラB+ 相川	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 柳田 10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 柳田 11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 吉牟禮 13:10–13:55 Strong Hip&Legs 柳田 17:30–18:20 ◎ピラLower+ 相川 18:50–19:40 ◎ピラB+ 相川 20:10–20:40 ◎ピラHipLine 柳田 21:10–22:00 ◎ピラWaist+ 相川	09:20–09:50 ◎ピラcore 福田 10:30–11:20 ◎ピラB+ 相川 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 相川 13:10–13:55 Strong Back&Arms 福田 17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 福田 19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 相川 20:30–21:20 ◎ピラH&L+ 福田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 竹本 10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 竹本 11:40–12:30 ◎ピラLower+ 竹本 13:00–13:30 ◎ピラTotalBody 相川 18:40–19:10 ◎ピラcore 福田 19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 福田 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 福田	09:30–10:00 ◎ピラControlF 亀島 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤原 11:50–12:20 ◎ピラControlF 亀島 12:50–13:35 Boost Upper&Lower 亀島 15:45–16:15 ◎ピラControlF 亀島 16:45–17:35 ◎ピラUpper+ 竹本 18:05–18:50 Strong Hip&Legs 藤原 19:20–20:10 ◎ピラLower+ 竹本 20:40–21:25 Strong Back&Arms 竹本	08:30–09:20 ◎ピラWaist+ 相川 09:50–10:20 ◎ピラTotalBody 相川 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 藤原 12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 藤原 13:30–14:15 Boost Upper&Lower 竹本 14:45–15:15 ◎ピラRefBody 竹本 15:45–16:35 ◎ピラLower+ 竹本 17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 相川 18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 藤原	定休日	09:30–10:00 ◎ピラcore 福田 10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 竹本 11:50–12:35 Power Basic 福田 13:05–13:55 ◎ピラLower+ 竹本 14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 相川 17:30–18:20 ◎ピラLower+ 福田 18:50–19:20 ◎ピラChestSR 柳田 19:50–20:35 Boost Upper&Lower 相川 21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 相川	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 福田 09:30–10:00 ◎ピラStretchC 柳田 10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 福田 10:30–11:20 ◎ピラLower+ 竹本 11:20–12:10 ◎ピラLower+ 福田 11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 竹本 12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 竹本 13:10–13:40 ◎ピラHipLine 柳田 14:00–14:45 Strong Hip&Legs 竹本 16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 相川 17:25–18:15 ◎ピラWaist+ 相川 17:55–18:40 Boost Upper&Lower 亀島 18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 相川 19:10–19:40 ◎ピラControlF 亀島 19:45–20:30 Boost Upper&Lower 藤原 20:10–21:00 ◎ピラLower+ 竹本 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 藤原 21:30–22:00 ◎ピラControlF 亀島	09:20–09:50 ◎ピラRefBody 竹本 10:30–11:20 ◎ピラJumpM 柳田 12:00–12:30 ◎ピラPerBackBody 柳田 18:00–18:50 ◎ピラLower+ 竹本 19:20–20:10 ◎ピラH&L+ 藤原 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 藤原	09:00–09:50 ◎ピラB+ 福田 10:20–10:50 ◎ピラcore 福田 11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 藤原 12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 藤原 17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 福田 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 藤原 19:30–20:00 ◎ピラBackStyle 柳田 20:30–21:20 ◎ピラA+ 柳田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 竹本 09:20–10:05 Power Basic 相川 10:35–11:25 ◎ピラB&A+ 竹本 11:55–12:45 ◎ピラLower+ 竹本 13:15–13:45 ◎ピラTotalBody 相川 14:15–15:05 ◎ピラB+ 相川 15:35–16:05 ◎ピラControlF 柳田 16:40–17:30 ◎ピラJumpM 柳田	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 相川 10:50–11:35 Strong Back&Arms 竹本 12:05–12:55 ◎ピラLower+ 竹本 13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 相川 16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 柳田 17:30–18:20 ◎ピラLower+ 相川 18:50–19:20 ◎ピラChestSR 柳田 19:50–20:35 Power Basic 福田 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 福田	09:00–09:30 ◎ピラControlF 柳田 10:00–10:50 ◎ピラB+ 相川 11:20–12:10 ◎ピラJumpM 柳田 12:40–13:30 ◎ピラLower+ 相川 17:10–18:00 ◎ピラB+ 相川 18:25–19:15 ◎ピラUpper+ 福田 19:45–20:35 ◎ピラH&L+ 福田 21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 福田	09:50–10:20 ◎ピラChestSR 柳田 11:00–11:50 ◎ピラA+ 柳田 12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 相川 17:30–18:20 ◎ピラJumpM 柳田 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 相川 20:30–21:20 ◎ピラB+ 相川	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 柳田 10:00–10:50 ◎ピラB+ 福田 11:20–12:10 ◎ピラH&L+ 福田 12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 福田 16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 相川 18:00–18:30 ◎ピラHipLine 柳田 19:00–19:45 Power Waist Shape 相川 20:15–21:05 ◎ピラLower+ 相川	08:30–09:00 ◎ピラTotalBody 福田 09:30–10:20 ◎ピラB+ 福田 10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 藤原 12:10–12:55 Strong Hip&Legs 藤原 13:30–14:00 ◎ピラcore 福田 14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 柳田 15:30–16:20 ◎ピラLower+ 藤原 16:50–17:40 ◎ピラJumpM 柳田 18:10–18:40 ◎ピラChestSR 柳田	08:30–09:15 Strong Hip&Legs 竹本 09:45–10:35 ◎ピラUpper+ 竹本 11:05–11:35 ◎ピラTotalBody 相川 12:05–12:50 Boost Upper&Lower 竹本 13:20–14:05 Strong Hip&Legs 藤原 14:35–15:25 ◎ピラB+ 相川 15:55–16:45 ◎ピラLower+ 藤原 17:15–18:00 Power Waist Shape 相川 18:30–19:00 ◎ピラRefBody 藤原	定休日	09:00–09:45 Boost Upper&Lower 藤原 10:15–11:05 ◎ピラH&L+ 藤原 11:35–12:05 ◎ピラTotalBody 相川 12:35–13:25 ◎ピラLower+ 竹本 18:00–18:30 ◎ピラRefBody 竹本 19:00–19:50 ◎ピラLower+ 福田 20:20–21:05 Power Waist Shape 柳田	臨時休業

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31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
臨時休業	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 柳田 10:30–11:00 ◎ピラcore 柳田 11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 藤原 12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 藤原 16:30–17:00 ◎ピラHipLine 柳田 17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 藤原 18:50–19:35 Power Waist Shape 相川 20:05–20:35 ◎ピラTotalBody 相川 21:05–21:55 ◎ピラLower+ 相川	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 竹本 10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 竹本 11:35–12:05 ◎ピラTotalBody 福田 12:35–13:20 Power Basic 福田 16:10–16:40 ◎ピラRefBody 竹本 17:10–17:55 Strong Hip&Legs 福田 18:20–18:50 ◎ピラcore 福田 19:20–20:10 ◎ピラJumpM 柳田 20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 柳田	08:30–09:15 Power Waist Shape 相川 09:45–10:15 ◎ピラTotalBody 相川 10:45–11:35 ◎ピラLower+ 竹本 12:05–12:50 Strong Back&Arms 藤原 13:20–14:10 ◎ピラLower+ 藤原 14:40–15:25 Power Basic 相川 15:55–16:25 ◎ピラRefBody 藤原 16:55–17:40 Boost Upper&Lower 竹本 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 竹本	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 藤原 09:50–10:35 Strong Back&Arms 竹本 11:05–11:35 ◎ピラTotalBody 福田 12:05–12:55 ◎ピラUpper+ 竹本 13:25–14:10 Power Basic 福田 14:40–15:10 ◎ピラcore 福田 15:40–16:25 Strong Hip&Legs 竹本 17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 藤原 18:20–18:50 ◎ピラRefBody 藤原	09:30–10:20 ◎ピラA+ 柳田 10:50–11:20 ◎ピラStretchC 柳田 11:50–12:40 ◎ピラLower+ 竹本 13:10–13:55 Boost Upper&Lower 竹本 17:30–18:15 Power Waist Shape 相川 18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 竹本 20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 相川 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 相川	09:00–09:45 Strong Hip&Legs 藤原 10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 竹本 11:35–12:20 Power Basic 福田 12:50–13:40 ◎ピラLower+ 藤原 16:55–17:25 ◎ピラBackStyle 柳田 17:55–18:45 ◎ピラUpper+ 相川 19:15–19:45 ◎ピラcore 福田 20:15–21:05 ◎ピラLower+ 福田

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラ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	◎ピラA+	Advance+	50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+