2026年4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04月10日02:02 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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	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	Aスタジオ
	09:30–10:00 ◎ピラcore 藤原	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤原	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 竹本	08:00–08:45 Strong Hip&Legs 竹本		09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 福田	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 福田	09:00–09:30 ◎ピラStretchC 柳田	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 福田	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 藤原	08:00–08:50 ◎ピラB+ 相川		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 相川	09:00–09:50 ◎ピラB+ 福田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 相川	09:00–09:45 Strong Back&Arms 藤原	09:30–10:15 Boost Upper&Lower 竹本	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 藤原		09:00–09:45 Strong Back&Arms 福田	09:30–10:15 Strong Hip&Legs 福田	09:00–09:30 ◎ピラChestSR 柳田	09:00–09:30 ◎ピラRefBody 竹本	
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 藤原	10:20–10:50 ◎ピラTotalBody 相川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 竹本	09:15–10:05 ◎ピラUpper+ 竹本		10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 藤原	10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 藤原	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 柳田	10:30–11:15 Power Basic 福田	10:20–10:50 ◎ピラcore 藤原	09:20–10:05 Power Waist Shape 相川		10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 相川	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 福田	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 柳田	10:15–11:05 ◎ピラLower+ 藤原	10:45–11:35 ◎ピラH&L+ 竹本	09:50–10:20 ◎ピラcore 藤原		10:15–11:05 ◎ピラLower+ 竹本	10:45–11:35 ◎ピラB+ 福田	10:00–10:50 ◎ピラJumpM 柳田	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 竹本	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 藤原
	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 柳田	11:20–12:10 ◎ピラB+ 相川	12:10–13:00 ◎ピラWaist+ 相川	10:30–11:00 ◎ピラcore 藤原		11:20–12:10 ◎ピラLower+ 藤原	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 藤原	11:20–12:10 ◎ピラB+ 相川	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 藤原	11:20–12:05 Strong Hip&Legs 藤原	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 竹本		11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 柳田	11:50–12:40 ◎ピラB+ 相川	11:35–12:25 ◎ピラWaist+ 相川	11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 福田	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 藤原	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 竹本		11:30–12:00 ◎ピラBackStyle 福田	12:00–12:45 Strong Back&Arms 藤原	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 竹本	11:20–11:50 ◎ピラStretchC 柳田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 藤原
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 藤原	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 藤原	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 相川	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 相川		12:40–13:10 ◎ピラcore 藤原	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 福田	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 相川	13:00–13:45 Strong Back&Arms 藤原	12:30–13:20 ◎ピラB+ 相川	13:10–13:40 ◎ピラBackStyle 福田		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 福田	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 藤原	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 相川	12:50–13:20 ◎ピラTotalBody 相川	13:20–13:50 ◎ピラcore 藤原	12:10–12:55 Strong Hip&Legs 竹本		12:30–13:20 ◎ピラB+ 福田	13:20–14:10 ◎ピラLower+ 藤原	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 竹本	12:20–13:05 Strong Back&Arms 藤原	12:10–12:40 ◎ピラcore 藤原
	14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 福田		16:10–16:40 ◎ピラBackStyle 福田	13:50–14:35 Power Basic 相川		14:30–15:20 ◎ピラB+ 福田		16:30–17:00 ◎ピラHipLine 柳田	16:00–16:50 ◎ピラB+ 福田	16:50–17:40 ◎ピラWaist+ 相川	14:10–14:55 Power Basic 福田		14:30–15:00 ◎ピラTotalBody 相川	14:40–15:25 Power Waist Shape 相川	16:50–17:40 ◎ピラJumpM 柳田	15:40–16:30 ◎ピラLower+ 福田	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 藤原		16:20–17:10 ◎ピラB&A+ 竹本		14:00–14:45 Power Basic 相川		13:10–13:55 Strong Hip&Legs 竹本
	17:10–18:00 ◎ピラB+ 福田	17:20–17:50 ◎ピラcore 藤原	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 竹本	15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 福田		17:50–18:35 Power Basic 相川	17:20–17:50 ◎ピラRefCore 相川	17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 竹本	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 竹本	18:10–18:40 ◎ピラStretchC 柳田	15:20–16:10 ◎ピラLower+ 相川		17:25–18:10 Boost Upper&Lower 藤原	17:25–17:55 ◎ピラStretchC 柳田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 竹本	17:00–17:50 ◎ピラWaist+ 相川	17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 福田		17:40–18:10 ◎ピラcore 藤原	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 相川	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 柳田	17:30–18:00 ◎ピラcore 藤原	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 竹本
	18:30–19:15 Boost Upper&Lower 竹本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 相川	18:30–19:00 ◎ピラcore 福田	18:15–18:45 ◎ピラChestSR 柳田		19:00–19:45 Strong Hip&Legs 竹本	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 竹本	18:45–19:15 ◎ピラTotalBody 相川	18:40–19:10 ◎ピラcore 藤原	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 福田	18:40–19:30 ◎ピラA+ 柳田		18:40–19:10 ◎ピラcore 藤原	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 藤原	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 竹本	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 竹本	18:20–19:05 Power Basic 相川	18:20–19:05 Boost Upper&Lower 福田		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 藤原	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 相川	18:20–19:10 ◎ピラB&A+ 竹本	18:30–19:00 ◎ピラBackStyle 福田	18:20–19:10 ◎ピラB+ 福田
	19:45–20:30 Strong Back&Arms 福田	19:40–20:10 ◎ピラControlF 柳田	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 相川			20:10–20:40 ◎ピラControlF 柳田	19:40–20:30 ◎ピラUpper+ 竹本	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 竹本	19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 竹本	20:30–21:00 ◎ピラPerBackBody 柳田			19:40–20:30 ◎ピラLower+ 藤原	19:45–20:30 Boost Upper&Lower 竹本	19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 竹本	19:40–20:30 ◎ピラB+ 相川	19:40–20:10 ◎ピラBackStyle 福田		20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 相川	19:50–20:40 ◎ピラJumpM 柳田	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 相川	19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 相川	19:45–20:30 Strong Back&Arms 福田
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 竹本	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 柳田	20:50–21:35 Power Basic 福田			21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 竹本	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 相川	21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 竹本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 竹本	21:30–22:00 ◎ピラBackStyle 福田			21:00–21:50 ◎ピラJumpM 柳田	21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 竹本	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 竹本	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 相川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 福田		21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 相川	21:10–21:40 ◎ピラHipLine 柳田	21:00–21:30 ◎ピラTotalBody 相川	20:50–21:40 ◎ピラB+ 福田	21:00–21:30 ◎ピラBackStyle 福田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30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
08:00–08:30 ◎ピラPerBackBody 柳田	定休日			08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 竹本	
09:00–09:30 ◎ピラChestSR 柳田			09:00–09:50 ◎ピラB+ 相川	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 竹本	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 竹本
10:00–10:50 ◎ピラLower+ 藤原		09:30–10:15 Power Waist Shape 相川	10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 柳田	10:30–11:20 ◎ピラB+ 福田	10:20–11:05 Strong Back&Arms 竹本
11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 竹本		10:45–11:35 ◎ピラB+ 相川	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 相川	11:50–12:20 ◎ピラControlF 柳田	11:35–12:05 ◎ピラTotalBody 福田
12:40–13:10 ◎ピラcore 藤原		12:10–13:00 ◎ピラLower+ 相川	12:40–13:10 ◎ピラControlF 柳田	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 福田	12:30–13:00 ◎ピラBackStyle 福田
13:40–14:30 ◎ピラB+ 福田		13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 福田		14:10–14:40 ◎ピラBackStyle 福田	
15:00–15:30 ◎ピラBackStyle 福田				15:10–15:55 Strong Back&Arms 竹本	
16:00–16:50 ◎ピラLower+ 竹本		16:30–17:15 Boost Upper&Lower 福田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 相川	16:25–16:55 ◎ピラHipLine 柳田	16:00–16:50 ◎ピラH&L+ 竹本
17:20–17:50 ◎ピラTotalBody 福田		17:50–18:20 ◎ピラTotalBody 福田		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 相川	17:20–18:10 ◎ピラB+ 福田
18:20–19:05 Boost Upper&Lower 竹本		18:50–19:40 ◎ピラUpper+ 藤原	18:20–19:10 ◎ピラA+ 柳田	18:40–19:10 ◎ピラTotalBody 相川	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 相川
		20:10–21:00 ◎ピラLower+ 藤原	19:40–20:25 Strong Hip&Legs 藤原		20:00–20:45 Power Waist Shape 相川
		21:30–22:00 ◎ピラcore 藤原	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 藤原		

【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RefCore	Refresh Core	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+