2026年5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05月23日02:07 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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	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	-
				08:00–08:50 ◎ピラLower+ 福田	08:30–09:00 ◎ピラChestSR 柳田	08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 竹本			08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 相川							08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 福田							08:00–08:50 ◎ピラLower+ 竹本	
	09:00–09:50 ◎ピラB+ 福田	08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 藤原		09:20–10:05 Power Waist Shape 相川	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody 柳田	09:20–10:05 Strong Hip&Legs 竹本	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 相川	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 藤原	09:50–10:20 ◎ピラcore 藤原		09:30–10:20 ◎ピラLower+ 竹本	09:00–09:50 ◎ピラWaist+ 相川	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 竹本	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 福田	09:00–09:30 ◎ピラBackStyle 福田	09:20–10:05 Power Basic 福田		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 藤原	09:30–10:20 ◎ピラB+ 福田	09:00–09:30 ◎ピラTotalBody 相川	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 藤原	09:00–09:30 ◎ピラControlF 柳田	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 竹本
	10:20–10:50 ◎ピラcore 福田	09:50–10:20 ◎ピラcore 藤原					10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 相川				09:30–10:20 ◎ピラLower+ 竹本			10:00–10:50 ◎ピラB+ 福田				10:20–11:05 Strong Back&Arms 藤原		10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 相川		10:00–10:30 ◎ピラChestSR 柳田	
	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 藤原	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 竹本		10:40–11:30 ◎ピラB&A+ 福田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 相川	10:35–11:25 ◎ピラA+ 金子	11:20–11:50 ◎ピラBackStyle 福田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 竹本	10:50–11:40 ◎ピラH&L+ 藤原		10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 竹本	10:20–11:10 ◎ピラLower+ 相川	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 竹本	10:20–11:05 Strong Hip&Legs 福田	11:35–12:05 ◎ピラBackStyle 福田	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 藤原		10:50–11:20 ◎ピラBackStyle 福田	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 柳田	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 相川	10:50–11:20 ◎ピラcore 藤原	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 竹本	10:40–11:25 Strong Hip&Legs 藤原
		12:10–12:55 Strong Back&Arms 藤原		12:00–12:30 ◎ピラcore 藤原	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 相川	11:55–12:25 ◎ピラChestSR 金子	12:20–12:50 ◎ピラStretchC 柳田	12:10–12:40 ◎ピラcore 藤原	12:10–12:55 Power Waist Shape 相川		12:10–13:00 ◎ピラB+ 福田	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 金子	12:10–12:40 ◎ピラChestSR 柳田	12:35–13:25 ◎ピラB&A+ 藤原	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 相川	11:50–12:20 ◎ピラcore 藤原		11:40–12:10 ◎ピラStretchC 柳田	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 竹本	12:40–13:10 ◎ピラHipLine 柳田	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 相川	12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 竹本	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 相川
	12:40–13:30 ◎ピラB&A+ 竹本			13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 藤原	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 福田	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 福田		13:10–13:55 Strong Hip&Legs 藤原	13:25–14:15 ◎ピラB+ 福田		13:30–14:00 ◎ピラBackStyle 福田	12:40–13:30 ◎ピラJumpM 金子	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 竹本	12:40–13:25 Strong Hip&Legs 福田	12:50–13:35 Strong Back&Arms 藤原		12:40–13:30 ◎ピラJumpM 柳田	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 相川		12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 相川	13:40–14:25 Boost Upper&Lower 福田	12:50–13:40 ◎ピラWaist+ 相川
		13:25–14:10 Boost Upper&Lower 竹本														14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 相川								
		14:40–15:10 ◎ピラControlF 柳田		14:20–14:50 ◎ピラBackStyle 福田	14:10–15:00 ◎ピラB+ 相川	14:20–14:50 ◎ピラTotalBody 福田			14:45–15:30 Boost Upper&Lower 竹本														14:10–15:00 ◎ピラUpper+ 佐藤
		15:40–16:30 ◎ピラLower+ 竹本		15:20–16:05 Power Basic 相川	15:30–16:00 ◎ピラBackStyle 福田	15:20–15:50 ◎ピラcore 金子			16:00–16:30 ◎ピラBackStyle 福田							15:20–15:50 ◎ピラTotalBody 相川							15:30–16:00 ◎ピラcore 藤原	
		17:00–17:30 ◎ピラChestSR 柳田		16:35–17:05 ◎ピラTotalBody 相川	16:30–17:20 ◎ピラA+ 柳田	16:20–17:10 ◎ピラB+ 福田		17:10–18:00 ◎ピラJumpM 柳田	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 竹本		17:00–17:50 ◎ピラUpper+ 藤原	16:30–17:00 ◎ピラStretchC 柳田	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 相川	16:40–17:25 Strong Hip&Legs 藤原	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 竹本		16:00–16:50 ◎ピラB+ 福田	16:25–17:15 ◎ピラLower+ 竹本	17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 竹本	17:20–17:50 ◎ピラHipLine 柳田	17:00–17:45 Strong Back&Arms 藤原	16:30–17:20 ◎ピラB+ 福田
	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 福田	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 柳田		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 藤原	17:50–18:40 ◎ピラB+ 福田	17:40–18:30 ◎ピラJumpM 柳田	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 福田		18:25–19:10 Power Basic 福田		18:20–18:50 ◎ピラcore 藤原	17:30–18:20 ◎ピラA+ 金子	18:10–18:55 Power Basic 相川	18:20–19:10 ◎ピラLower+ 藤原	17:50–18:20 ◎ピラHipLine 柳田	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 竹本		17:20–18:05 Strong Hip&Legs 竹本	17:45–18:30 Strong Back&Arms 竹本			18:15–19:05 ◎ピラLower+ 藤原	
	19:00–19:30 ◎ピラControlF 柳田						18:50–19:20 ◎ピラChestSR 柳田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 竹本			19:20–20:10 ◎ピラB+ 相川	18:50–19:40 ◎ピラLower+ 藤原	19:30–20:20 ◎ピラJumpM 柳田	19:40–20:10 ◎ピラHipLine 柳田	18:50–19:35 Power Waist Shape 相川			18:35–19:25 ◎ピラUpper+ 竹本	19:00–19:50 ◎ピラB+ 相川	18:20–19:10 ◎ピラJumpM 柳田	18:20–19:10 ◎ピラB+ 相川	19:30–20:00 ◎ピラBackStyle 福田	
	20:00–20:45 Strong Hip&Legs 竹本						19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 福田	19:50–20:20 ◎ピラPerBackBody 柳田				20:10–20:40 ◎ピラcore 藤原			20:00–20:50 ◎ピラB+ 相川				20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 福田	20:20–20:50 ◎ピラcore 福田	19:40–20:10 ◎ピラRefBody 竹本	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 佐藤		20:30–21:20 ◎ピラB+ 福田	
	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 柳田						21:10–21:40 ◎ピラHipLine 柳田	20:50–21:40 ◎ピラB+ 柳田			20:40–21:30 ◎ピラWaist+ 相川	21:10–21:40 ◎ピラPerBackBody 柳田	20:50–21:20 ◎ピラStretchC 柳田	20:40–21:30 ◎ピラJumpM 柳田	21:20–21:50 ◎ピラcore 藤原			21:00–21:45 Boost Upper&Lower 竹本	21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 相川	20:40–21:30 ◎ピラUpper+ 佐藤	21:00–21:45 Strong Back&Arms 藤原		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
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	-
					08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田	定休日
09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 柳田		09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 柳田			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	
	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 相川		09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 相川	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 相川		
10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 相川		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 柳田			10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原	
	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 相川		10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 相川	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 相川		
11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 相川		11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田			11:20-12:05 Strong Back&Arms 藤原	
	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田		11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 柳田	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 竹本	12:35-13:05 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福田	
		12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 柳田			
	13:10-13:55 Strong Hip&Legs 福田			13:30-14:15 Strong Back&Arms 竹本	13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	
		14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 福田				
					15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 柳田	
	16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 相川		16:10-16:55 Boost Upper&Lower 竹本	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 竹本	
	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 竹本	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 柳田	
18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 相川						
	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 竹本	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤原	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 相川	18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原		
19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 柳田						
	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗcore 藤原	19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 柳田	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 福田		
20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤						
	20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤原	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 藤原		
21:15-22:00 Power Basic 福田						

【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PerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45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
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ﾋﾞﾗ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+