2026年7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07月15日02:01 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)
	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 ◎ビラB&A+ 藤原							08:00-08:50 ◎ビラB+ 相川	
	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 竹本	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	10分 09:30-10:00 Rin-Ballet 柳田	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 佐藤		09:00-09:50 ◎ビラB&A+ 竹本	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 竹本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 藤原	09:30-10:00 ◎ビラTotalBody 相川	09:20-09:50 ◎ビラHipLine 相川	
	10:50-11:20 ◎ビラControlF 竹本	10:20-11:10 ◎ビラLower+ 佐藤	10:30-11:00 ◎ビラPerBackBody 柳田	10:40-11:10 ◎ビラcore 藤原		10:20-10:50 ◎ビラRefBody 竹本	10分 10:20-10:50 Rin-Ballet 柳田	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 相川	10:20-11:10 ◎ビラB&A+ 藤原	10:30-11:20 ◎ビラB+ 相川	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 藤原	
	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 相川	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 相川	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 竹本	11:40-12:30 ◎ビラUpper+ 佐藤		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	11:20-12:05 Boost Upper&Lower 藤原	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ビラControlF 竹本	11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 柳田	11:40-12:30 ◎ビラLower+ 藤原	
	13:10-14:00 ◎ビラH&L+ 竹本	12:40-13:30 ◎ビラB+ 相川	12:50-13:40 ◎ビラB&A+ 竹本	13:00-13:45 Strong Hip&Legs 竹本		12:40-13:30 ◎ビラLower+ 佐藤	12:35-13:05 ◎ビラcore 藤原	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 相川	12:40-13:30 ◎ビラUpper+ 竹本	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 柳田	13:00-13:30 ◎ビラControlF 竹本	
				14:20-14:50 ◎ビラControlF 竹本							14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 相川	
				15:20-16:10 ◎ビラLower+ 佐藤							15:00-15:50 ◎ビラB&A+ 竹本	
		16:00-16:50 ◎ビラLower+ 佐藤				16:20-16:50 ◎ビラControlF 竹本					16:20-17:10 ◎ビラLower+ 竹本	
				16:40-17:30 ◎ビラJumpM 柳田								
	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 相川	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 相川	17:40-18:30 ◎ビラB+ 相川	10分 18:00-18:30 Rin-Ballet 柳田		17:20-18:10 ◎ビラLower+ 佐藤		17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	17:10-18:00 ◎ビラLower+ 藤原	17:25-18:10 Strong Back&Arms 竹本	17:40-18:10 ◎ビラcore 藤原	
	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 相川	18:40-19:10 ◎ビラcore 藤原	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 相川			18:40-19:10 ◎ビラcore 藤原	18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 相川	18:40-19:30 ◎ビラA+ 柳田	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 竹本	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 竹本		
	20:00-20:30 ◎ビラcore 藤原	19:45-20:30 Boost Upper&Lower 藤原	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 柳田			19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 藤原	19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 藤原	10分 20:00-20:30 Rin-Ballet 柳田	19:50-20:40 ◎ビラJumpM 柳田	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 相川		
	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 藤原	21:00-21:50 ◎ビラH&L+ 藤原	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 相川			21:00-21:45 Strong Hip&Legs 藤原	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 相川	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 相川	21:10-21:40 ◎ビラChestSR 柳田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 竹本		

	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
						08:00-08:50 ◎ビラLower+ 佐藤		08:00-08:30 ◎ビラHipLine 相川				
	09:30-10:00 ◎ビラControlF 竹本	09:00-09:30 ◎ビラChestSR 柳田	09:00-09:50 ◎ビラLower+ 藤原	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 竹本	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	09:20-09:50 SP 藤原		09:00-09:30 SP 相川	09:00-09:50 ◎ビラH&L+ 竹本	09:30-10:20 ◎ビラH&L+ 竹本		09:00-09:30 SP 相川
	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 竹本	10:00-10:30 ◎ビラBackStyle 柳田	10:20-10:50 ◎ビラcore 藤原	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 竹本	10:20-10:50 SP 柳田	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 佐藤		10:00-10:50 ◎ビラLower+ 佐藤	10:20-10:50 SP 柳田			10:00-10:50 ◎ビラB+ 相川
	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 佐藤	11:00-11:50 ◎ビラUpper+ 藤原	11:20-12:10 ◎ビラJumpM 柳田	11:40-12:10 SP 柳田	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 佐藤	11:40-12:10 ◎ビラHipLine 相川		10分 11:20-11:50 ◎ビラRefBody 竹本	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	10:50-11:20 ◎ビラControlF 竹本		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 佐藤
	13:10-14:00 ◎ビラB+ 相川	12:20-13:10 ◎ビラLower+ 藤原	10分 12:40-13:10 Rin-Ballet 柳田	12:40-13:25 Strong Back&Arms 竹本	12:40-13:10 ◎ビラControlF 竹本	12:40-13:30 ◎ビラB+ 相川		12:20-13:10 ◎ビラB+ 相川	12:40-13:30 ◎ビラLower+ 佐藤	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 相川		12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 藤原
								13:40-14:30 ◎ビラUpper+ 佐藤		13:10-13:40 SP 相川		
						14:00-14:30 ◎ビラcore 藤原				14:10-14:40 ◎ビラChestSR 柳田	臨時休業	
						15:00-15:50 ◎ビラLower+ 佐藤		15:00-15:30 ◎ビラControlF 竹本				
						16:20-17:05 Strong Hip&Legs 藤原		16:00-16:50 ◎ビラH&L+ 竹本				
	17:00-17:50 ◎ビラWaist+ 相川	17:20-18:05 Strong Hip&Legs 藤原							16:50-17:20 ◎ビラStretchC 柳田			16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 佐藤
						17:40-18:10 SP 相川		17:20-17:50 SP 柳田		17:40-18:10 ◎ビラcore 藤原		
	18:20-19:05 Boost Upper&Lower 佐藤	18:40-19:10 ◎ビラControlF 竹本	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	17:50-18:40 ◎ビラB&A+ 相川	18:20-19:10 ◎ビラUpper+ 佐藤				17:50-18:40 ◎ビラUpper+ 佐藤			18:10-18:40 SP 藤原
				10分 19:10-19:40 Rin-Ballet 柳田					10分 19:10-19:40 Rin-Ballet 柳田	18:40-19:30 ◎ビラB+ 柳田		
	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 竹本	19:40-20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	20:10-21:00 ◎ビラB+ 相川	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 竹本							19:10-20:00 ◎ビラLower+ 佐藤
									20:10-21:00 ◎ビラLower+ 藤原	20:00-20:30 SP 藤原		
	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 相川	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 竹本	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 相川	21:30-22:00 SP 相川	21:00-21:30 SP 藤原				21:30-22:00 SP 藤原	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 藤原		20:30-21:00 ◎ビラChestSR 柳田
												21:30-22:00 ◎ビラPerBackBody 柳田

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:00-08:45 Strong Hip&Legs 竹本	定休日					
09:15-10:05 ◎ビラUpper+ 竹本		09:00-09:50 ◎ビラLower+ 佐藤	09:30-10:20 ◎ビラWaist+ 相川	09:00-09:30 SP 藤原	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 竹本	09:00-09:50 ◎ビラUpper+ 佐藤
10:40-11:10 SP 藤原		10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 佐藤	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 竹本	10:00-10:50 ◎ビラLower+ 藤原	10:50-11:20 SP 柳田	10:20-10:50 SP 藤原
11:40-12:30 ◎ビラH&L+ 竹本		11:40-12:10 SP 相川	12:10-12:55 Strong Hip&Legs 竹本	11:20-12:10 ◎ビラB+ 相川	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 竹本	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 佐藤
10分 13:00-13:30 Rin-Ballet 柳田		12:40-13:10 ◎ビラHipLine 相川	13:30-14:00 SP 相川	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 相川	10分 13:20-13:50 Rin-Ballet 柳田	12:40-13:10 ◎ビラcore 藤原
14:00-14:50 ◎ビラLower+ 藤原						
15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 藤原						
16:40-17:30 ◎ビラJumpM 柳田						16:40-17:10 ◎ビラHipLine 相川
18:00-18:30 SP 柳田		17:40-18:10 ◎ビラcore 藤原	17:50-18:40 ◎ビラJumpM 柳田	17:20-18:10 ◎ビラB&A+ 相川	17:20-17:50 SP 柳田	17:40-18:10 ◎ビラControlF 竹本
		18:40-19:10 ◎ビラRefBody 藤原	19:10-19:40 SP 柳田	18:40-19:10 SP 藤原	18:20-19:10 ◎ビラH&L+ 竹本	18:40-19:30 ◎ビラLower+ 竹本
		19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	20:10-21:00 ◎ビラLower+ 相川	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 佐藤	19:40-20:25 Boost Upper&Lower 佐藤	20:00-20:30 SP 相川
		21:00-21:30 SP 藤原	21:30-22:00 ◎ビラStretchC 柳田	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 佐藤	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 相川

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビラ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	◎ビラ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
16(木)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
16(木)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
17(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
17(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
18(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
18(土)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
20(月)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
20(月)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
21(火)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
21(火)	21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
22(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
24(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
24(金)	18:10-18:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
25(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
25(土)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
27(月)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
27(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
28(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香
28(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
29(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
30(木)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	柳田舞華
31(金)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	藤原妃菜
31(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	相川祐里香

◎ … 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+