2026年12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11月28日02:08 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	－	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H&L+ 相川							08:00–08:30 SP 永橋							08:00–08:30 ◎ピラcore 佐藤					
		09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 竹本	09:00–09:50 ◎ピラA+ 柳田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 永橋	09:20–09:50 SP 相川		09:00–09:30 ◎ピラHipLine 竹本		09:00–09:30 ◎ピラChestSR 柳田		09:00–09:30 ◎ピラPerBackBody 竹本	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 永橋		09:00–09:45 Ex45ピラChestSR 柳田	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 相川		09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 永橋	09:00–09:30 SP 永橋	09:00–09:50 ◎ピラLower+ 野木		09:00–09:50 ◎ピラA+ 柳田		09:00–09:30 SP 永橋	
	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 竹本							09:30–10:00 SP 竹本		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 相川						09:30–10:00 SP 相川						09:30–10:20 ◎ピラLower+ 永橋		
		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 永橋					10:00–10:45 Ex45ピラControlF 竹本		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 永橋		10:00–10:50 ◎ピラLower+ 永橋							10:00–10:30 ◎ピラHipLine 竹本					10:00–10:50 ◎ピラLower+ 野木
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 竹本		10:20–10:50 Cardio Reform Blast 柳田	10:20–10:50 ◎ピラcore 竹本	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 相川			10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 竹本				10:20–10:50 ◎ピラcore 相川		10:20–10:50 Cardio Reform Blast 柳田	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 野木	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 野木	10:20–10:50 SP 永橋		10:20–11:10 ◎ピラB+ 佐藤		10:20–10:50 SP 柳田			
										10:50–11:20 SP 相川												10:50–11:20 ◎ピラcore 相川		
		11:20–11:50 SP 竹本	11:20–12:10 ◎ピラLower+ 相川	11:20–11:50 ◎ピラTotalBody 相川			11:20–11:50 SP 永橋		11:20–12:10 ◎ピラWaist+ 佐藤		11:20–11:50 SP 永橋	11:20–11:50 SP 佐藤		11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 佐藤		11:20–11:50 ◎ピラHipLine 竹本				11:20–12:10 ◎ピラLower+ 相川			11:20–11:50 ◎ピラControlF 竹本
	11:50–12:20 SP 竹本				11:40–12:30 ◎ピラLower+ 永橋			11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐藤		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 佐藤				11:40–12:10 SP 相川		11:50–12:20 ◎ピラcore 相川			11:40–12:30 ◎ピラUpper+ 野木			11:50–12:20 SP 竹本		
		12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 永橋		12:20–12:50 SP 永橋			12:20–13:10 ◎ピラLower+ 永橋				12:20–13:10 ◎ピラH&L+ 永橋	12:20–13:10 ◎ピラLower+ 野木		12:40–13:10 SP 佐藤	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 佐藤		12:20–13:10 ◎ピラB&A+ 永橋			12:40–13:10 Rin-Ballet 柳田			12:20–13:10 ◎ピラUpper+ 野木
	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 佐藤		12:40–13:10 SP 柳田		13:00–13:50 ◎ピラB+ 永橋			13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 佐藤		13:10–13:40 ◎ピラcore 佐藤					12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 野木				13:00–13:30 SP 佐藤			12:50–13:40 ◎ピラB+ 佐藤		
				13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 永橋							13:40–14:25 Ex45ピラControlF 竹本	13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 野木		13:40–14:30 ◎ピラH&L+ 竹本										
					14:20–14:50 SP 柳田														14:00–14:50 ◎ピラB+ 永橋					
												15:00–15:50 ◎ピラB+ 竹本												
					15:20–16:10 ◎ピラJumpM 柳田													15:20–15:50 ◎ピラcore 佐藤	15:20–15:50 SP 永橋					
			16:20–17:05 Ex45ピラControlF 竹本									16:20–17:05 Ex45ピラControlF 竹本						16:20–17:05 Ex45ピラControlF 竹本	16:20–16:50 ◎ピラChestSR 柳田					
		16:40–17:10 ◎ピラStretchC 相川			16:40–17:10 ◎ピラChestSR 柳田			16:50–17:20 SP 竹本	16:40–17:10 ◎ピラControlF 竹本	16:40–17:10 ◎ピラPerBackBody 相川					16:40–17:10 SP 永橋							16:40–17:10 SP 永橋	16:40–17:30 ◎ピラH&L+ 永橋	
				17:20–17:50 ◎ピラPerBackBody 相川													17:25–18:10 Ex45ピラControlF 竹本		17:20–18:10 ◎ピラJumpM 柳田		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 相川			
	17:50–18:40 ◎ピラUpper+ 佐藤	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 相川	17:40–18:10 SP 佐藤		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 永橋			17:50–18:20 ◎ピラcore 佐藤	17:40–18:30 ◎ピラB+ 永橋	17:45–18:35 ◎ピラLower+ 永橋	17:40–18:10 SP 柳田	17:40–18:10 ◎ピラStretchC 相川		17:30–18:20 ◎ピラB+ 竹本	17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 永橋	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 相川	17:40–18:10 Rin-Ballet 柳田				17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 相川	18:00–18:30 SP 竹本	
				18:20–19:05 Ex45ピラControlF 竹本																	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 相川			
	19:10–19:40 SP 佐藤	19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 相川	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 竹本				19:10–19:40 SP 相川	18:50–19:40 ◎ピラB+ 相川	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 佐藤	19:00–19:30 SP 永橋	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 竹本			18:50–19:40 ◎ピラLower+ 竹本	19:00–19:30 SP 佐藤	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 野木	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 竹本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 野木			18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 野木	19:00–19:50 ◎ピラWaist+ 竹本	
				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 相川											19:55–20:25 ◎ピラcore 佐藤						19:40–20:30 ◎ピラLower+ 竹本			
	20:10–21:00 ◎ピラJumpM 柳田	20:00–20:30 SP 佐藤	20:00–20:50 ◎ピラB+ 佐藤				20:10–21:00 ◎ピラLower+ 相川	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 相川	20:20–20:50 ◎ピラHipLine 竹本	20:00–20:50 ◎ピラA+ 柳田	20:00–20:50 ◎ピラJumpM 柳田			20:10–20:40 SP 永橋	20:00–20:50 ◎ピラB+ 佐藤		20:00–20:30 SP 相川	20:00–20:30 SP 佐藤			20:00–20:30 ◎ピラcore 佐藤	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 柳田	
				21:00–21:30 SP 竹本											20:55–21:45 ◎ピラH&L+ 永橋						21:00–21:30 SP 竹本		
	21:30–22:00 Rin-Ballet 柳田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 佐藤	21:20–21:50 ◎ピラcore 佐藤				21:30–22:00 Cardio Reform Blast 柳田	21:10–22:00 ◎ピラLower+ 相川	21:20–21:50 SP 竹本	21:20–21:50 Rin-Ballet 柳田	21:20–21:50 ◎ピラChestSR 柳田			21:10–22:00 ◎ピラUpper+ 永橋	21:20–21:50 SP 佐藤		21:00–21:45 Power Basic 相川	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 佐藤			21:00–21:50 ◎ピラLower+ 野木	21:20–21:50 Rin-Ballet 柳田	

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	－	－	－
	08:00-08:30 ◎ビラTotalBody 相川	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 野木				
	09:00-09:50 ◎ビラB+ 永橋					
09:20-09:50 ◎ビラPerBackBody 相川		09:20-09:50 Rin-Ballet 柳田				
10:20-11:10 ◎ビラLower+ 野木	10:20-10:50 ◎ビラcore 相川	10:20-11:10 ◎ビラH&L+ 佐藤				
	11:20-12:10 ◎ビラLower+ 野木					
11:40-12:10 SP 相川		11:40-12:10 ◎ビラBackStyle 相川				
12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 佐藤	12:40-13:25 Ex45ビラControlF 竹本	12:40-13:25 Boost Upper&Lower 竹本				
	14:00-14:50 ◎ビラH&L+ 永橋	14:00-14:50 ◎ビラB+ 相川	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
	15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 佐藤	15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 野木				
	16:40-17:10 ◎ビラHipLine 竹本	16:40-17:30 ◎ビラWaist+ 佐藤				
17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 野木						
	17:40-18:30 ◎ビラUpper+ 野木	18:00-18:30 Rin-Ballet 柳田				
18:40-19:10 SP 佐藤						
19:40-20:30 ◎ビラB+ 佐藤						
21:00-21:30 SP 佐藤						

【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ChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
2.5	Ex45ビラChestSR	【Extra45】Chest Spine Release	45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	Power Basic	Power Basic	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	Ex45ビラControlF	【Extra45】Control Flow	45分
4	◎ビラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
1(火)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
2(水)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
2(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
3(木)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
3(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
4(金)	12:20-12:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
4(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
5(土)	09:20-09:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
5(土)	14:20-14:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
7(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
7(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
8(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
8(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
9(水)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
9(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
10(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
10(木)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
11(金)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
11(金)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
12(土)	08:00-08:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
12(土)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
14(月)	12:40-13:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
14(月)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
15(火)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
15(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
15(火)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
16(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
16(水)	21:20-21:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
17(木)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
17(木)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
18(金)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
18(金)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
19(土)	13:00-13:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
19(土)	15:20-15:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
21(月)	10:20-10:50	3	Rintosull MIX Christmas 2026	柳田舞華
21(月)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
22(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
22(火)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
23(水)	09:00-09:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	永橋佳子
23(水)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	竹本美穂
25(金)	11:40-12:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	相川祐里香
25(金)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香
25(金)	21:00-21:30	3	Rintosull MIX Christmas 2026	佐藤美々香

◎ … 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）



【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+