2026年1月レッスンスケジュール Rintosull 京都四条烏丸店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月31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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	－	－	－	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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 門田						08:00-08:30 ◎ビラHipLine 今江	定休日	08:00-08:30 ◎ビラControlF 門田					08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 奥田	定休日						08:00-08:30 Cardio Reform Blast 門田
				09:20-09:50 ◎ビラcore 門田	09:30-10:20 ◎ビラA+ 今江	09:30-10:00 ◎ビラHipLine 門田	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 奥田	09:30-10:20 ◎ビラB+ 奥田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 青山	09:00-09:50 ◎ビラJumpM 今江		09:00-09:30 ◎ビラStretchC 門田												09:00-09:30 ◎ビラBackStyle 門田
													09:30-10:00 ◎ビラcore 小寺	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 今江	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 田口	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 奥田	09:20-10:10 ◎ビラLower+ 奥田		09:30-10:20 ◎ビラLower+ 田口	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 門田	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小寺	09:30-10:20 ◎ビラB+ 門田	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 今江		
				10:20-11:10 ◎ビラLower+ 青山	10:50-11:20 ◎ビラStretchC 門田	10:30-11:20 ◎ビラH&L+ 門田	10:50-11:20 ◎ビラChestSR 奥田	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 奥田	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 青山	10:20-11:10 ◎ビラUpper+ 田口		10:00-10:50 ◎ビラB&A+ 田口	10:30-11:20 ◎ビラB+ 小寺	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 今江	10:50-11:40 ◎ビラLower+ 田口	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 奥田	10:40-11:10 ◎ビラPerBackBody 小寺		10:50-11:40 ◎ビラB&A+ 奥田	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 門田	10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 田口	10:50-11:20 ◎ビラControlF 門田	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 今江	10:00-10:50 ◎ビラB+ 青山	
																								11:10-11:40 ◎ビラRefCore 青山
				11:40-12:30 ◎ビラB&A+ 田口	11:50-12:20 ◎ビラHipLine 今江	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 田口	11:50-12:40 ◎ビラB+ 青山	12:10-12:40 Cardio Reform Blast 門田	12:10-12:40 ◎ビラChestSR 奥田	11:40-12:10 Cardio Reform Blast 門田		11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 田口	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 門田	11:50-12:40 ◎ビラH&L+ 田口	12:10-12:40 ◎ビラTotalBody 青山	12:10-12:40 ◎ビラControlF 門田	11:40-12:10 ◎ビラTotalBody 青山		12:10-12:40 ◎ビラChestSR 奥田	11:50-12:40 ◎ビラB+ 奥田	12:10-12:40 ◎ビラcore 小寺	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 小寺	11:50-12:40 ◎ビラUpper+ 青山	12:10-13:00 ◎ビラH&L+ 田口
				13:00-13:30 ◎ビラStretchC 門田	12:50-13:40 ◎ビラUpper+ 奥田		13:10-14:00 ◎ビラLower+ 青山	13:10-13:40 ◎ビラStretchC 門田	13:10-14:00 ◎ビラB&A+ 奥田	12:40-13:10 ◎ビラBackStyle 門田		12:40-13:30 ◎ビラB+ 奥田	12:50-13:40 ◎ビラLower+ 門田		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 青山	13:10-13:40 ◎ビラBackStyle 門田	12:40-13:30 ◎ビラWaist+ 青山		13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 小寺	13:10-13:40 ◎ビラRefCore 奥田	13:10-14:00 ◎ビラWaist+ 青山	13:10-13:40 ◎ビラChestSR 奥田		13:30-14:20 ◎ビラB&A+ 田口
				14:00-14:30 ◎ビラTotalBody 青山	14:10-15:00 ◎ビラB+ 青山				14:30-15:00 ◎ビラBackStyle 門田	13:40-14:30 ◎ビラLower+ 田口		14:00-14:30 ◎ビラHipLine 門田	14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 青山		14:30-15:00 ◎ビラRefBody 田口	14:10-15:00 ◎ビラB&A+ 田口	14:00-14:30 ◎ビラHipLine 門田		14:30-15:00 ◎ビラStretchC 小寺			14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 小寺		
				15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 田口						15:00-15:30 ◎ビラRefBody 田口		15:00-15:30 ◎ビラPerBackBody 小寺					15:00-15:30 ◎ビラRefBody 小寺		15:30-16:00 ◎ビラRefBody 田口						14:50-15:40 ◎ビラLower+ 青山
							16:00-16:50 ◎ビラWaist+ 青山	16:00-16:50 ◎ビラUpper+ 田口		16:00-16:30 ◎ビラTotalBody 青山		16:00-16:30 ◎ビラRefBody 奥田					16:00-16:30 ◎ビラChestSR 奥田								
				16:20-16:50 ◎ビラChestSR 今江	16:40-17:10 ◎ビラChestSR 今江								16:20-16:50 ◎ビラPerBackBody 小寺		16:30-17:00 ◎ビラStretchC 小寺	16:30-17:20 ◎ビラLower+ 田口				16:40-17:10 Cardio Reform Blast 門田		16:20-16:50 ◎ビラTotalBody 青山			16:10-17:00 ◎ビラUpper+ 青山
				17:20-17:50 ◎ビラControlF 今江	17:40-18:10 ◎ビラRefBody 奥田	17:20-18:10 ◎ビラLower+ 田口	17:20-18:10 ◎ビラUpper+ 田口	17:20-17:50 ◎ビラChestSR 門田	17:20-17:50 ◎ビラControlF 門田	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 青山		17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小寺	17:20-18:10 ◎ビラWaist+ 奥田	17:40-18:10 ◎ビラcore 小寺	17:30-18:20 ◎ビラH&L+ 青山	17:50-18:20 ◎ビラRefBody 田口	17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 門田		17:00-17:50 ◎ビラH&L+ 田口	17:40-18:10 ◎ビラPerBackBody 今江	17:20-17:50 ◎ビラcore 小寺	17:20-17:50 ◎ビラPerBackBody 小寺		17:30-18:00 ◎ビラRefBody 田口
																							17:40-18:30 ◎ビラLower+ 小寺	
				18:20-19:10 ◎ビラLower+ 田口				18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 奥田	18:20-19:10 ◎ビラB+ 門田	18:20-18:50 ◎ビラcore 門田		18:20-18:50 ◎ビラRefCore 小寺					18:20-18:50 Cardio Reform Blast 門田		18:20-19:10 ◎ビラB+ 小寺		18:20-19:10 ◎ビラLower+ 田口	18:20-19:10 ◎ビラB&A+ 奥田		18:30-19:00 ◎ビラcore 門田
					18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 門田	18:40-19:30 ◎ビラH&L+ 田口	18:40-19:10 ◎ビラRefBody 奥田						18:40-19:10 ◎ビラChestSR 門田	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 門田	18:50-19:40 ◎ビラLower+ 田口	18:50-19:40 ◎ビラUpper+ 奥田				18:40-19:10 ◎ビラTotalBody 今江			19:00-19:30 Cardio Reform Blast 門田	
							19:40-20:30 ◎ビラLower+ 田口	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 田口	19:40-20:30 ◎ビラWaist+ 奥田				19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 青山	19:40-20:30 ◎ビラB+ 門田					19:40-20:30 ◎ビラB&A+ 奥田	19:40-20:30 ◎ビラB+ 青山	19:40-20:30 ◎ビラH&L+ 田口	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 今江		
					20:00-20:30 ◎ビラRefCore 青山	20:00-20:30 ◎ビラChestSR 今江									20:10-20:40 ◎ビラcore 小寺	20:10-20:40 ◎ビラChestSR 門田							20:00-20:30 ◎ビラChestSR 奥田	
					21:00-21:50 ◎ビラLower+ 奥田	21:00-21:50 ◎ビラA+ 今江	21:00-21:50 ◎ビラB&A+ 田口	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 田口	21:00-21:30 ◎ビラBackStyle 門田				21:00-21:50 ◎ビラB+ 奥田	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 青山	21:10-21:40 ◎ビラPerBackBody 小寺	21:10-21:40 Cardio Reform Blast 門田			21:00-21:50 ◎ビラLower+ 田口	21:00-21:50 ◎ビラJumpM 今江	21:00-21:50 ◎ビラB+ 青山	21:00-21:50 ◎ビラA+ 今江	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 奥田	

25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
－	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	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 奥田	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 奥田	08:30-10:00 ◎ピラStretchC 小寺	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 門田	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 奥田	08:00-08:30 ◎ピラTotalBody 青山
	10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 奥田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 奥田	10:30-11:20 ◎ピラB+ 小寺	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 門田	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 奥田	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 青山
	11:50-12:20 ◎ピラRefBody 田口	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 門田	11:50-12:20 ◎ピラcore 小寺	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 小寺	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 田口	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 田口
	12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 田口	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 田口	12:50-13:20 ◎ピラTotalBody 青山	13:10-13:40 ◎ピラBackStyle 門田	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 田口	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 田口
	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 小寺		13:50-14:40 ◎ピラA+ 今江			12:50-13:20 ◎ピラRefCore 青山
						13:50-14:40 ◎ピラB+ 青山
						15:10-16:00 ◎ピラB&A+ 奥田
		16:40-17:10 ◎ピラChestSR 奥田	16:20-16:50 ◎ピラControlF 今江	16:20-16:50 ◎ピラPerBackBody 小寺	16:30-17:00 ◎ピラcore 小寺	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 田口
	17:20-17:50 ◎ピラBackStyle 小寺	17:40-18:10 ◎ピラHipLine 門田	17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 今江	17:20-18:10 ◎ピラLower+ 門田	17:30-18:00 ◎ピラChestSR 奥田	17:40-18:10 ◎ピラRefBody 奥田
	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 奥田	18:40-19:10 ◎ピラRefBody 門田	18:20-19:10 ◎ピラB+ 小寺	18:40-19:10 ◎ピラcore 小寺	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 田口	18:40-19:10 ◎ピラChestSR 奥田
	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 小寺	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 田口	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 青山	19:40-20:30 ◎ピラB+ 小寺	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 小寺	
	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 田口	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 田口	21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 青山	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 青山	21:10-21:40 ◎ピラBackStyle 小寺	

【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
3.5	◎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
4	◎ピラA+	Advance+	50分
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+