2026年5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04月28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	-
		08:00–08:30 ◎ピラChestSR 門田		08:00–08:30 ◎ピラChestSR 小寺	08:00–08:50 ◎ピラB+ 青山	08:00–08:50 ◎ピラJumpM 門田			08:00–08:50 ◎ピラUpper+ 青山							08:00–08:50 ◎ピラB+ 門田						08:00–08:30 ◎ピラStretchC 田中	
		09:00–09:30 Cardio Reform Blast 門田		09:00–09:50 ◎ピラLower+ 小寺		09:20–09:50 ◎ピラControlF 門田	09:30–10:00 ◎ピラBackStyle 田中	09:30–10:00 ◎ピラStretchC 田中	09:20–10:10 ◎ピラB&A+ 青山		09:30–10:15 Boost Upper&Lower 青山	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 青山	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 小寺	09:30–10:20 ◎ピラJumpM 門田	09:30–10:20 ◎ピラA+ 片山	09:20–09:50 ◎ピラBackStyle 門田		09:30–10:00 Cardio Reform Blast 門田	09:30–10:20 ◎ピラB+ 大岡	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 小寺	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 青山	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 田中	09:00–09:50 ◎ピラUpper+ 田中	
	09:30–10:00 Rin-Ballet 片山	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 大岡		10:20–10:50 ◎ピラPerBackBody 片山	10:40–11:10 Cardio Reform Blast 片山	10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 大岡	10:30–11:00 ◎ピラHipLine 田中	10:30–11:00 ◎ピラPerBackBody 田中	10:40–11:10 ◎ピラHipLine 田中		10:45–11:30 Power Basic 青山	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 青山	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 小寺	10:50–11:20 Rin-Ballet 門田	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 片山	10:20–11:05 Power Waist Shape 大岡		10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 門田	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 大岡	10:50–11:20 ◎ピラPerBackBody 小寺	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 青山	10:30–11:20 ◎ピラB+ 田中	10:20–10:50 ◎ピラHipLine 小寺	
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 片山	11:20–12:10 ◎ピラUpper+ 大岡		11:20–12:10 ◎ピラB+ 片山	11:40–12:10 ◎ピラStretchC 片山	11:40–12:30 ◎ピラLower+ 大岡	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 青山	11:30–12:20 ◎ピラB+ 小寺	11:40–12:10 ◎ピラBackStyle 門田		12:00–12:30 ◎ピラTotalBody 田中	12:10–12:40 ◎ピラcore 片山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 青山	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 片山	11:50–12:20 ◎ピラControlF 門田	11:35–12:20 Power Basic 大岡		11:50–12:20 ◎ピラcore 小寺	12:05–12:55 ◎ピラB&A+ 小寺	11:50–12:40 ◎ピラB+ 青山	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 田中	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 大岡	11:20–12:05 Strong Back&Arms 小寺	
	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 大岡	12:40–13:30 ◎ピラH&L+ 青山		12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 青山	12:40–13:30 ◎ピラUpper+ 門田	13:00–13:30 ◎ピラChestSR 田中	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大岡	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 小寺	12:40–13:30 ◎ピラLower+ 大岡		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 大岡	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 大岡	13:10–13:55 Boost Upper&Lower 青山	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 小寺	12:50–13:40 ◎ピラB&A+ 門田	12:50–13:20 Rin-Ballet 片山		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 小寺	13:25–13:55 ◎ピラHipLine 小寺	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 小寺	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 田中	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 大岡	12:35–13:05 ◎ピラRefCore 大岡	
	13:10–13:40 ◎ピラTotalBody 青山															13:50–14:40 ◎ピラLower+ 青山							13:35–14:20 Strong Hip&Legs 青山	
	14:10–14:55 Power Basic 青山	14:00–14:45 Power Waist Shape 青山	定休日	14:00–14:30 ◎ピラcore 門田	14:00–14:30 Rin-Ballet 門田	14:00–14:30 ◎ピラTotalBody 田中	●14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 大岡		14:00–14:50 ◎ピラWaist+ 小寺	定休日		14:30–15:00 ◎ピラChestSR 片山	14:25–15:10 Power Basic 大岡	14:10–14:55 Power Waist Shape 小寺	14:10–15:00 ◎ピラLower+ 小寺		定休日	14:10–15:00 ◎ピラB+ 青山	14:25–14:55 ◎ピラStretchC 田中	14:30–15:00 ◎ピラRefCore 片山	14:30–15:00 ◎ピラControlF 小寺	14:30–15:15 Strong Back&Arms 青山	14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 青山	定休日
		15:15–15:45 ◎ピラStretchC 片山		15:00–15:50 ◎ピラJumpM 門田	15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 青山	15:00–15:50 ◎ピラWaist+ 大岡			15:20–15:50 ◎ピラChestSR 門田							15:10–15:40 Cardio Reform Blast 門田			15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 大岡				
	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 小寺	16:15–16:45 ◎ピラControlF 片山		16:20–16:50 ◎ピラRefBody 青山	16:20–17:10 ◎ピラH&L+ 片山	16:20–16:50 ◎ピラBackStyle 田中	●16:40–17:30 ◎ピラB&A+ 片山	16:15–17:05 ◎ピラLower+ 小寺	16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 田中			16:30–17:00 ◎ピラPerBackBody 片山	16:30–17:00 ◎ピラTotalBody 田中	16:05–16:55 ◎ピラA+ 片山	16:40–17:30 ◎ピラB+ 田中	16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 青山		16:15–17:00 Power Waist Shape 青山	16:45–17:35 ◎ピラUpper+ 小寺		16:05–16:55 ◎ピラJumpM 門田	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 田中	16:10–16:40 ◎ピラRefCore 田中	
	17:20–18:10 ◎ピラWaist+ 青山	17:15–18:05 ◎ピラB&A+ 青山		17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 門田	17:40–18:10 ◎ピラPerBackBody 門田	17:20–18:10 ◎ピラLower+ 小寺	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 大岡	17:35–18:25 ◎ピラB+ 大岡	17:20–17:50 ◎ピラControlF 田中		17:30–18:00 Cardio Reform Blast 門田	17:30–18:20 ◎ピラLower+ 大岡	17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 大岡	17:25–18:10 Boost Upper&Lower 大岡	18:00–18:30 ◎ピラControlF 小寺	17:30–18:00 ◎ピラTotalBody 田中		17:30–18:00 ◎ピラChestSR 田中	18:05–18:50 Strong Hip&Legs 門田	17:45–18:35 ◎ピラB+ 大岡	17:25–18:15 ◎ピラB+ 小寺	17:20–18:05 Power Waist Shape 青山	17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 青山	
		18:35–19:05 ◎ピラHipLine 門田				18:30–19:00 ◎ピラcore 小寺			18:20–19:05 Strong Back&Arms 小寺		18:30–19:20 ◎ピラB+ 田中	18:50–19:40 ◎ピラB+ 大岡	18:50–19:20 ◎ピラRefCore 青山	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 小寺	19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 小寺	18:30–19:00 ◎ピラStretchC 田中		18:30–19:20 ◎ピラLower+ 片山	19:20–19:50 ◎ピラBackStyle 田中	19:05–19:50 Boost Upper&Lower 大岡	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 小寺	18:35–19:25 ◎ピラLower+ 大岡	18:10–19:00 ◎ピラLower+ 大岡	
	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 小寺			18:40–19:10 ◎ピラStretchC 小寺	18:40–19:10 ◎ピラChestSR 門田		19:20–19:50 ◎ピラTotalBody 田中	18:55–19:40 Boost Upper&Lower 大岡			19:50–20:40 ◎ピラH&L+ 門田	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 門田	19:50–20:40 ◎ピラLower+ 田中	19:40–20:30 ◎ピラWaist+ 大岡	20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 田中		19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 田中	20:20–20:50 ◎ピラHipLine 田中	20:20–20:50 ◎ピラStretchC 片山	20:00–20:30 ◎ピラChestSR 門田	19:55–20:45 ◎ピラB&A+ 門田		
	20:00–20:30 ◎ピラBackStyle 田中						20:20–20:50 Cardio Reform Blast 片山	20:10–20:40 ◎ピラPerBackBody 片山																
	21:00–21:30 ◎ピラStretchC 田中						21:20–21:50 ◎ピラRefBody 片山	21:15–21:45 ◎ピラChestSR 片山			21:10–21:40 Rin-Ballet 門田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 門田	21:10–21:40 ◎ピラBackStyle 田中	21:00–21:50 ◎ピラB+ 大岡	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 田中			21:10–21:40 ◎ピラControlF 田中	21:20–21:50 Cardio Reform Blast 門田	21:20–21:50 Rin-Ballet 片山	●21:00–21:50 ◎ピラLower+ 門田	21:15–21:45 ◎ピラcore 門田		

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 ◎ビラTotalBody 片山	
					09:00-09:30 ◎ビラStretchC 片山	
09:30-10:00 Rin-Ballet 片山	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 青山	09:30-10:00 ◎ビラPerBackBody 門田	09:30-10:20 ◎ビラLower+ 大岡	09:30-10:20 ◎ビラB&A+ 門田		
					10:00-10:50 ◎ビラLower+ 大岡	
10:30-11:00 ◎ビラChestSR 田中	10:45-11:30 Strong Hip&Legs 青山	10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 門田	10:50-11:40 ◎ビラWaist+ 大岡	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 門田		
11:30-12:15 Boost Upper&Lower 田中		11:50-12:20 ◎ビラControlF 小寺		11:50-12:40 ◎ビラLower+ 大岡	11:20-12:10 ◎ビラUpper+ 大岡	
	12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 片山		12:10-13:00 ◎ビラA+ 片山			
		12:50-13:35 Strong Hip&Legs 門田			12:40-13:30 ◎ビラH&L+ 小寺	
	13:20-14:10 ◎ビラWaist+ 小寺		13:30-14:00 ◎ビラcore 片山	13:10-14:00 ◎ビラB+ 大岡		
					14:00-14:45 Power Waist Shape 大岡	定休日
			14:30-15:00 ◎ビラTotalBody 青山	14:30-15:20 ◎ビラH&L+ 青山		
					15:15-15:45 Cardio Reform Blast 門田	
	16:20-16:50 Cardio Reform Blast 片山	16:20-17:10 ◎ビラUpper+ 青山	16:10-16:55 Power Basic 大岡	16:40-17:10 Rin-Ballet 片山	16:15-16:45 ◎ビラChestSR 門田	
	17:20-18:10 ◎ビラB+ 大岡		17:25-18:15 ◎ビラB&A+ 青山		17:15-18:05 ◎ビラH&L+ 小寺	
17:40-18:30 ◎ビラB&A+ 青山		17:40-18:30 ◎ビラLower+ 小寺		17:40-18:30 ◎ビラJumpM 門田		
	18:40-19:30 ◎ビラUpper+ 大岡		18:45-19:30 Boost Upper&Lower 青山		18:35-19:05 ◎ビラBackStyle 小寺	
19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 門田		19:00-19:30 ◎ビラPerBackBody 小寺		19:00-19:30 ◎ビラRefBody 青山		
20:00-20:50 ◎ビラLower+ 大岡	20:00-20:50 ◎ビラB&A+ 小寺	20:00-20:30 ◎ビラTotalBody 青山	20:00-20:30 ◎ビラControlF 小寺	20:00-20:50 ◎ビラLower+ 田中		
21:20-21:50 ◎ビラRefCore 大岡	21:20-21:50 ◎ビラcore 小寺	21:00-21:50 ◎ビラUpper+ 青山	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 小寺	21:20-21:50 ◎ビラRefCore 田中		

【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RefCore	Refresh Core	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	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
4	Cardio Reform Blast	Cardio Reform Blast	30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+