# 2026年6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05月29日02:04 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(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) | 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 13日(土) | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) | 21日(日) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | Aスタジオ |
| | | | | | | 08:00–08:50<br>◎ビラB&A+<br>帯野 | | | | | | | 08:00–08:30<br>◎ビラStretchC<br>片山 | | | | | | | 08:00–08:30<br>◎ビラcore<br>青山 | | | | |
| | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | 09:30–10:00<br>◎ビラChestSR<br>門田 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>西村 | 09:30–10:00<br>◎ビラTotalBody<br>小寺 | 09:20–10:10<br>◎ビラLower+<br>帯野 | | 09:30–10:15<br>Power Basic<br>青山 | 09:30–10:00<br>◎ビラChestSR<br>小寺 | 09:30–10:20<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 09:30–10:00<br>◎ビラRefBody<br>西村 | 09:30–10:20<br>◎ビラB+<br>青山 | 09:00–09:50<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | | 09:30–10:00<br>Rin-Ballet<br>門田 | 09:30–10:20<br>◎ビラJumpM<br>門田 | 09:30–10:00<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | 09:30–10:00<br>◎ビラStretchC<br>片山 | 09:30–10:20<br>◎ビラB+<br>青山 | 09:00–09:50<br>◎ビラH&L+<br>青山 | | 09:30–10:20<br>◎ビラA+<br>片山 | 09:30–10:20<br>◎ビラLower+<br>小寺 | 09:30–10:00<br>◎ビラcore<br>青山 |
| | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>帯野 | 10:50–11:20<br>◎ビラTotalBody<br>帯野 | 10:30–11:00<br>◎ビラcore<br>門田 | 10:50–11:40<br>◎ビラLower+<br>西村 | 10:30–11:20<br>◎ビラB+<br>小寺 | 10:40–11:30<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | | 10:45–11:35<br>◎ビラLower+<br>青山 | 10:30–11:20<br>◎ビラUpper+<br>西村 | 10:50–11:35<br>Power Basic<br>帯野 | 10:30–11:20<br>◎ビラH&L+<br>青山 | 10:50–11:40<br>◎ビラB&A+<br>青山 | 10:20–11:10<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | | 10:30–11:20<br>◎ビラH&L+<br>西村 | 10:50–11:20<br>◎ビラChestSR<br>片山 | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>片山 | 10:30–11:00<br>Rin-Ballet<br>片山 | 10:50–11:40<br>◎ビラUpper+<br>青山 | 10:20–10:50<br>◎ビラPerBackBody<br>門田 | | 10:50–11:20<br>◎ビラChestSR<br>門田 | 10:50–11:20<br>◎ビラPerBackBody<br>小寺 | 10:30–11:20<br>◎ビラLower+<br>青山 |
| | 12:10–12:40<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>片山 | 11:30–12:20<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | 12:10–12:40<br>◎ビラPerBackBody<br>小寺 | 11:50–12:20<br>◎ビラControlF<br>片山 | 12:00–12:30<br>◎ビラPerBackBody<br>小寺 | | 12:00–12:45<br>Power Waist Shape<br>西村 | 11:50–12:40<br>◎ビラH&L+<br>西村 | 12:05–12:35<br>◎ビラTotalBody<br>小寺 | 11:50–12:20<br>Rin-Ballet<br>門田 | 12:10–12:40<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | 11:40–12:30<br>◎ビラB+<br>西村 | | 11:50–12:40<br>◎ビラB&A+<br>帯野 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 11:50–12:40<br>◎ビラA+<br>片山 | 11:30–12:20<br>◎ビラH&L+<br>青山 | 12:10–12:40<br>◎ビラControlF<br>片山 | 11:20–12:05<br>Boost Upper&Lower<br>帯野 | | 11:50–12:40<br>◎ビラB&A+<br>帯野 | 11:50–12:40<br>◎ビラUpper+<br>門田 | 11:50–12:20<br>Rin-Ballet<br>門田 |
| | 13:10–13:40<br>◎ビラStretchC<br>門田 | 13:10–13:40<br>◎ビラControlF<br>小寺 | 12:50–13:40<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 13:10–13:40<br>◎ビラChestSR<br>小寺 | 12:50–13:40<br>◎ビラJumpM<br>門田 | 13:00–13:30<br>◎ビラTotalBody<br>帯野 | | 13:15–14:05<br>◎ビラB&A+<br>西村 | 13:10–13:40<br>◎ビラPerBackBody<br>門田 | 13:05–13:50<br>Power Waist Shape<br>小寺 | | 13:10–13:55<br>Power Waist Shape<br>帯野 | 13:00–13:30<br>◎ビラChestSR<br>片山 | | 13:10–14:00<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 13:10–13:40<br>◎ビラTotalBody<br>帯野 | 13:10–14:00<br>◎ビラB+<br>西村 | 12:50–13:20<br>◎ビラPerBackBody<br>小寺 | 13:10–14:00<br>◎ビラWaist+<br>青山 | 12:35–13:20<br>Power Waist Shape<br>青山 | | 13:10–14:00<br>◎ビラLower+<br>帯野 | 13:10–13:40<br>◎ビラStretchC<br>門田 | |
| | 14:10–14:40<br>◎ビラBackStyle<br>西村 | 14:10–14:40<br>◎ビラHipLine<br>小寺 | 14:10–15:00<br>◎ビラH&L+<br>青山 | 14:10–15:00<br>◎ビラJumpM<br>門田 | | 14:00–14:30<br>◎ビラcore<br>片山 | | 14:35–15:05<br>◎ビラStretchC<br>門田 | 14:10–14:40<br>Rin-Ballet<br>門田 | 14:20–15:10<br>◎ビラA+<br>片山 | | 14:25–14:55<br>◎ビラRefBody<br>西村 | 14:00–14:30<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | | 14:30–15:00<br>◎ビラBackStyle<br>西村 | 14:20–14:50<br>◎ビラPerBackBody<br>片山 | 14:30–15:00<br>◎ビラHipLine<br>西村 | 13:50–14:40<br>◎ビラUpper+<br>門田 | 14:30–15:00<br>◎ビラTotalBody<br>帯野 | 13:50–14:20<br>◎ビラTotalBody<br>門田 | | 14:30–15:00<br>◎ビラcore<br>青山 | 14:10–14:40<br>◎ビラHipLine<br>西村 | |
| | | | | | | 15:00–15:50<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | | | | | | 15:25–16:15<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 15:00–15:50<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | | | | | | | 14:50–15:40<br>◎ビラLower+<br>帯野 | | | | |
| | 16:00–16:50<br>◎ビラA+<br>片山 | 16:20–17:10<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 16:30–17:20<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | 16:25–17:10<br>Power Basic<br>西村 | 16:25–17:15<br>◎ビラB&A+<br>青山 | 16:20–17:10<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | | 16:50–17:40<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 16:20–17:10<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | | | 16:50–17:20<br>◎ビラBackStyle<br>西村 | 16:20–17:10<br>◎ビラJumpM<br>門田 | | 16:40–17:25<br>Power Basic<br>帯野 | 16:30–17:00<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | 16:50–17:40<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 16:50–17:20<br>◎ビラStretchC<br>小寺 | 16:40–17:10<br>Rin-Ballet<br>片山 | 16:10–16:40<br>◎ビラBackStyle<br>小寺 | | 16:50–17:40<br>◎ビラUpper+<br>青山 | 16:50–17:35<br>Strong Hip&Legs<br>西村 | |
| | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>西村 | 17:40–18:30<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | 17:50–18:20<br>◎ビラcore<br>青山 | 17:40–18:30<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | 17:45–18:30<br>Boost Upper&Lower<br>青山 | 17:40–18:10<br>Rin-Ballet<br>片山 | | 18:10–18:40<br>◎ビラTotalBody<br>帯野 | 17:40–18:10<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | 17:20–18:10<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 18:00–18:30<br>◎ビラRefCore<br>帯野 | 17:50–18:20<br>◎ビラControlF<br>小寺 | 17:40–18:10<br>◎ビラcore<br>青山 | | 17:55–18:25<br>◎ビラStretchC<br>小寺 | 17:30–18:20<br>◎ビラLower+<br>青山 | 18:10–18:40<br>◎ビラChestSR<br>小寺 | 17:50–18:20<br>◎ビラRefBody<br>青山 | 17:40–18:10<br>◎ビラRefCore<br>帯野 | 17:10–18:00<br>◎ビラWaist+<br>小寺 | | 18:10–18:40<br>◎ビラHipLine<br>西村 | 18:05–18:35<br>◎ビラControlF<br>小寺 | 17:40–18:10<br>◎ビラTotalBody<br>小寺 |
| | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>青山 | 19:00–19:30<br>◎ビラHipLine<br>西村 | 18:50–19:20<br>◎ビラRefCore<br>青山 | 19:00–19:30<br>◎ビラStretchC<br>門田 | 19:00–19:30<br>Cardio Reform Blast<br>門田 | 18:40–19:10<br>◎ビラBackStyle<br>西村 | | 19:10–19:40<br>Cardio Reform Blast<br>片山 | 18:40–19:10<br>◎ビラHipLine<br>西村 | 18:40–19:30<br>◎ビラWaist+<br>帯野 | 19:00–19:50<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 18:50–19:20<br>Rin-Ballet<br>門田 | 18:40–19:10<br>◎ビラControlF<br>門田 | | 18:55–19:40<br>Boost Upper&Lower<br>青山 | 18:50–19:20<br>◎ビラcore<br>青山 | 19:10–19:40<br>◎ビラBackStyle<br>西村 | 18:50–19:40<br>◎ビラUpper+<br>青山 | 18:40–19:30<br>◎ビラLower+<br>帯野 | 18:30–19:00<br>◎ビラRefBody<br>帯野 | | 19:10–19:40<br>◎ビラBackStyle<br>西村 | 19:05–19:55<br>◎ビラUpper+<br>帯野 | 18:40–19:30<br>◎ビラA+<br>片山 |
| | 20:00–20:30<br>◎ビラcore<br>青山 | 20:00–20:50<br>◎ビラWaist+<br>西村 | 19:50–20:40<br>◎ビラB&A+<br>帯野 | 20:00–20:30<br>◎ビラcore<br>門田 | 20:00–20:50<br>◎ビラLower+<br>門田 | | | 19:40–20:30<br>◎ビラLower+<br>廣瀬 | | 20:00–20:50<br>◎ビラLower+<br>片山 | 20:10–20:40<br>◎ビラBackStyle<br>小寺 | 19:50–20:35<br>Boost Upper&Lower<br>帯野 | | | 19:50–20:35<br>Power Basic<br>西村 | | 20:10–21:00<br>◎ビラB+<br>小寺 | 20:10–20:40<br>◎ビラControlF<br>門田 | 20:00–20:50<br>◎ビラUpper+<br>小寺 | | | 20:10–21:00<br>◎ビラLower+<br>青山 | 20:20–20:50<br>◎ビラRefCore<br>西村 | 20:00–20:30<br>◎ビラBackStyle<br>西村 |
| | 21:00–21:50<br>◎ビラB&A+<br>小寺 | 21:20–21:50<br>◎ビラStretchC<br>小寺 | 21:10–21:40<br>◎ビラChestSR<br>片山 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 21:20–21:50<br>◎ビラHipLine<br>西村 | | | 21:20–21:50<br>◎ビラRefCore<br>帯野 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>廣瀬 | 21:20–21:50<br>◎ビラPerBackBody<br>片山 | 21:00–21:50<br>◎ビラLower+<br>小寺 | 21:00–21:50<br>◎ビラB+<br>帯野 | | | 21:10–21:40<br>◎ビラRefCore<br>青山 | 21:05–21:50<br>Strong Hip&Legs<br>西村 | 21:30–22:00<br>◎ビラcore<br>小寺 | 21:10–22:00<br>◎ビラLower+<br>門田 | 21:20–21:50<br>◎ビラChestSR<br>小寺 | | | 21:20–21:50<br>◎ビラRefBody<br>西村 | 21:20–21:50<br>◎ビラTotalBody<br>帯野 | 21:00–21:50<br>◎ビラUpper+<br>小寺 |

| 25日(木) | 26日(金) | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) |
|---|---|---|---|---|---|
| － | Aスタジオ | Aスタジオ | － | Aスタジオ | Aスタジオ |
| 臨時休業 | 09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西村<br>10:50–11:40 ◎ピラB+ 西村<br>12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 青山<br>13:30–14:00 ◎ピラHipLine 西村<br>14:30–15:00 ◎ピラStretchC 門田<br>16:40–17:10 Rin-Ballet 門田<br>17:40–18:30 ◎ピラLower+ 小寺<br>19:00–19:30 ◎ピラPerBackBody 門田<br>20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 小寺<br>21:20–21:50 ◎ピラTotalBody 小寺 | 08:00–08:45 Boost Upper&Lower 帯野<br>09:15–09:45 ◎ピラRefCore 帯野<br>10:15–11:05 ◎ピラUpper+ 青山<br>11:35–12:25 ◎ピラH&L+ 青山<br>12:55–13:45 ◎ピラB&A+ 帯野<br>14:15–14:45 ◎ピラBackStyle 西村<br>15:15–15:45 Cardio Reform Blast 門田<br>16:15–16:45 ◎ピラChestSR 片山<br>17:15–18:05 ◎ピラWaist+ 西村<br>18:35–19:05 Rin-Ballet 門田 | 定休日 | 09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 小寺<br>10:30–11:20 ◎ピラLower+ 帯野<br>11:50–12:20 ◎ピラControlF 片山<br>12:50–13:20 ◎ピラHipLine 小寺<br>13:50–14:40 ◎ピラWaist+ 帯野<br>16:10–16:40 Cardio Reform Blast 片山<br>17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 青山<br>18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 帯野<br>19:50–20:35 Boost Upper&Lower 青山<br>21:05–21:50 Strong Hip&Legs 青山 | ●09:30–10:20 ◎ピラLower+ 西村<br>10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 小寺<br>12:10–12:40 ◎ピラPerBackBody 小寺<br>13:10–14:00 ◎ピラB+ 西村<br>14:25–14:55 ◎ピラChestSR 門田<br>16:25–16:55 ◎ピラControlF 小寺<br>17:25–18:15 ◎ピラB&A+ 青山<br>18:45–19:30 Boost Upper&Lower 青山<br>20:00–20:30 Rin-Ballet 門田<br>21:00–21:50 ◎ピラLower+ 青山 |

【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 |
| 2.5 | Rin-Ballet | Rin-Ballet | 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 | Boost Upper&Lower | Boost Upper&Lower | 45分 |
| 3 | Power Basic | Power Basic | 45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 |
| 3.5 | Strong Hip&Legs | Strong Hip&Legs | 45分 |
| 4 | ◎ピラ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+