2026年7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06月15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(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)	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	–	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
09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 西村	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 根本	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody	08:00–08:30 ◎ピラHipLine 西村 09:00–09:50 ◎ピラB+ 帯野	定休日	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上田	09:30–10:00 ◎ピラPerBackBody	09:30–10:00 Rin-Ballet 門田	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 上田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 根本	08:00–08:50 ◎ピラH&L+ 根本 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 青山	定休日	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 帯野	09:30–10:00 ◎ピラControlF 門田	09:30–10:00 Rin-Ballet 門田	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 上田	09:30–10:00 ◎ピラStretchC	08:00–08:50 ◎ピラLower+ 青山 09:20–10:10 ◎ピラUpper+ 青山	定休日	08:00–08:30 ◎ピラChestSR 門田 09:00–09:50 ◎ピラJumpM 門田	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 帯野	09:30–10:00 SP 青山	臨時休業	09:30–10:00 ◎ピラControlF 門田
10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 西村	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 西村	10:30–11:20 ◎ピラB&A+	10:20–11:10 ◎ピラH&L+ 西村		10:45–11:35 ◎ピラUpper+ 上田	10:30–11:20 ◎ピラB+	10:30–11:00 ◎ピラControlF 片山	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 上田	10:50–11:20 ◎ピラStretchC	10:40–11:10 ◎ピラPerBackBody 門田		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 上田	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 帯野	10:30–11:20 ◎ピラB&A+ 門田	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 上田	10:30–11:00 SP	10:40–11:10 SP		10:20–10:50 ◎ピラBackStyle 西村 11:20–11:50 SP 根本	10:50–11:35 Power Waist Shape 帯野	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 青山		10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 帯野
12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 帯野	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 西村	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 青山	11:40–12:10 ◎ピラControlF		12:00–12:45 Power Waist Shape 青山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 青山	11:30–12:20 ◎ピラJumpM 片山	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 西村	11:50–12:35 Boost Upper&Lower 青山	11:40–12:10 ◎ピラChestSR 門田		11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 上田	11:50–12:40 ◎ピラJumpM 片山	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 片山	12:10–12:55 Power Waist Shape 門田	11:30–12:20 ◎ピラLower+ 上田	11:40–12:10 Cardio Reform Blast 門田		12:05–12:35 ◎ピラTotalBody	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 根本	11:50–12:20 SP 帯野
13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 帯野	13:10–14:00 ◎ピラB+ 根本	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 上田	12:40–13:30 ◎ピラWaist+ 青山 14:00–14:30 ◎ピラStretchC	定休日	13:15–13:45 ◎ピラChestSR 14:15–15:05 ◎ピラH&L+ 西村	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 青山 14:30–15:00 ◎ピラBackStyle 西村	12:50–13:40 ◎ピラB+ 門田 14:10–14:40 ◎ピラStretchC	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 根本 14:30–15:00 ◎ピラHipLine 西村		12:40–13:30 ◎ピラLower+ 上田 14:00–14:30 ◎ピラControlF 15:00–15:30 Rin-Ballet 門田	定休日	13:00–13:30 ◎ピラcore 門田 14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 青山	13:10–13:40 ◎ピラRefBody 帯野 14:20–15:10 ◎ピラLower+ 帯野	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 根本 14:30–15:00 ◎ピラPerBackBody 門田	13:25–13:55 ◎ピラStretchC 門田 14:25–14:55 SP 根本	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 上田 14:10–14:55 Strong Back&Arms 青山	12:40–13:10 ◎ピラTotalBody 13:40–14:30 ◎ピラUpper+ 上田 15:00–15:50 ◎ピラLower+ 上田	定休日	12:35–13:20 Power Basic 根本 13:50–14:20 Cardio Reform Blast 片山 14:50–15:40 ◎ピラLower+ 上田	13:05–13:35 SP 帯野 14:05–14:55 ◎ピラB&A+ 根本	臨時休業	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 帯野 14:10–14:40 ◎ピラHipLine 西村
16:20–16:50 ◎ピラRefBody 帯野 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 上田	16:20–16:50 ◎ピラPerBackBody 門田 17:20–18:10 ◎ピラJumpM 門田	16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 上田 17:50–18:20 ◎ピラcore 青山	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 根本 17:40–18:10 ◎ピラBackStyle 西村		16:40–17:30 ◎ピラLower+ 西村 18:00–18:30 Cardio Reform Blast 片山	16:20–17:10 ◎ピラLower+ 根本 17:40–18:10 ◎ピラRefBody 西村	16:35–17:25 ◎ピラA+ 片山 17:55–18:25 ◎ピラRefCore 青山	16:35–17:05 ◎ピラControlF 門田 17:35–18:25 ◎ピラLower+ 上田	17:30–18:00 Cardio Reform Blast 片山	16:00–16:50 ◎ピラA+ 片山 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 上田		16:25–16:55 Rin-Ballet 門田 17:25–18:15 ◎ピラLower+ 青山	16:20–16:50 ◎ピラStretchC 片山 17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 上田	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 17:20–18:10 ◎ピラA+ 片山	16:20–17:10 ◎ピラUpper+ 上田 17:40–18:10 SP 門田	16:30–17:20 ◎ピラB+ 青山 17:50–18:40 ◎ピラLower+ 根本	16:20–16:50 ◎ピラHipLine 17:20–17:50 SP 帯野 18:30–19:00 Rin-Ballet 門田		16:10–16:40 SP 門田 17:10–17:40 Rin-Ballet 門田 18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 上田	17:00–17:30 ◎ピラTotalBody 帯野 18:00–18:30 SP 門田 19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 根本	17:40–18:10 ◎ピラChestSR 門田 18:40–19:30 ◎ピラLower+ 門田		17:40–18:30 ◎ピラLower+ 青山 19:00–19:30 SP 西村
18:40–19:10 ◎ピラcore 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 上田	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 上田 20:00–20:30 ◎ピラControlF 片山	18:50–19:20 ◎ピラTotalBody 青山 19:50–20:40 ◎ピラB&A+ 根本	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 根本		19:00–19:50 ◎ピラB&A+ 西村 20:20–20:50 ◎ピラcore 門田	18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 根本 20:00–20:30 ◎ピラHipLine 西村	18:55–19:25 ◎ピラPerBackBody 19:55–20:40 Boost Upper&Lower 帯野	18:55–19:40 Power Basic 帯野 20:10–21:00 ◎ピラB&A+ 帯野	18:30–19:20 ◎ピラB&A+ 西村 19:50–20:35 Power Waist Shape 帯野	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 21:05–21:50 Boost Upper&Lower 西村		18:45–19:30 Power Waist Shape 根本 20:00–20:50 ◎ピラH&L+ 21:20–21:50 ◎ピラStretchC	18:40–19:10 ◎ピラPerBackBody 19:40–20:30 ◎ピラLower+ 上田 21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 上田	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 19:40–20:30 ◎ピラB&A+ 21:00–21:50 ◎ピラLower+ 根本	18:40–19:30 ◎ピラH&L+ 根本 19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 青山 20:00–20:50 ◎ピラLower+ 根本 21:20–21:50 ◎ピラChestSR 片山	19:10–19:40 ◎ピラTotalBody 青山 20:10–20:40 SP 根本 21:10–22:00 ◎ピラB&A+ 根本				19:00–19:50 ◎ピラUpper+ 根本 20:20–20:50 ◎ピラBackStyle 西村 21:20–21:50 ◎ピラHipLine 西村		20:00–20:30 SP 西村 21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 西村		20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 根本 21:20–21:50 ◎ピラRefCore 根本
21:00–21:50 ◎ピラH&L+ 青山	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 上田	21:10–21:40 ◎ピラChestSR 門田			21:20–21:50 Rin-Ballet 門田	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 根本	21:10–22:00 ◎ピラH&L+ 帯野 21:30–22:00 ◎ピラStretchC 門田															

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
08:00-08:30 ◎ピラChestSR	定休日					
09:00-09:50 ◎ピラB+ 帯野		09:30-10:00 SP 青山	09:30-10:20 ◎ピラJumpM 片山	09:30-10:00 Rin-Ballet 片山	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 青山	09:30-10:00 SP 根本
10:15-10:45 SP 帯野		10:30-11:00 ◎ピラTotalBody 青山	10:50-11:40 ◎ピラB+ 西村	10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 西村	10:50-11:20 SP 根本	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 根本
11:20-12:10 ◎ピラLower+ 上田		11:30-12:15 Power Waist Shape 西村	12:10-12:40 SP 西村	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 根本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 根本	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 帯野
12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 上田		12:45-13:15 ◎ピラBackStyle 西村	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 上田	13:10-13:40 ◎ピラHipLine 西村	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 青山	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 根本
13:50-14:20 SP 青山		13:45-14:15 ◎ピラChestSR		14:10-14:40 SP 西村	14:10-14:55 Strong Back&Arms 青山	14:30-15:00 ◎ピラPerBackBody 片山
14:50-15:40 ◎ピラWaist+ 青山			14:30-15:20 ◎ピラLower+ 上田			
16:10-17:00 ◎ピラA+ 片山		16:50-17:40 ◎ピラLower+ 青山	16:50-17:20 Cardio Reform Blast 門田	16:40-17:10 ◎ピラPerBackBody 門田	16:40-17:10 SP 青山	16:40-17:30 ◎ピラA+ 片山
17:30-18:00 SP 根本		18:10-18:40 ◎ピラHipLine	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 上田	17:40-18:10 ◎ピラChestSR 片山	17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 上田	18:00-18:30 ◎ピラBackStyle 西村
18:30-19:00 ◎ピラTotalBody 帯野		19:10-19:40 SP 青山	19:10-19:40 ◎ピラStretchC	18:40-19:10 SP 門田	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 上田	19:00-19:50 ◎ピラLower+
		20:10-21:00 ◎ピラLower+ 帯野	20:10-20:40 SP 青山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 上田	20:20-20:50 ◎ピラChestSR 門田	20:20-20:50 SP
		21:30-22:00 ◎ピラControlF	21:20-21:50 ◎ピラcore	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 上田	21:20-21:50 ◎ピラPerBackBody	21:20-21:50 ◎ピラcore 門田

【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 Back&Arms	Strong Back&Arms	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

【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)	14:25-14:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
16(木)	17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	門田玲菜
17(金)	10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	
17(金)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
18(土)	10:40-11:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	
18(土)	17:20-17:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
20(月)	11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
20(月)	16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	門田玲菜
21(火)	13:05-13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
21(火)	18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	門田玲菜
22(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青山かれん
22(水)	20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
24(金)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
24(金)	19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
25(土)	10:15-10:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
25(土)	13:50-14:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	青山かれん
25(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
27(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	青山かれん
27(月)	19:10-19:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青山かれん
28(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
28(火)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	青山かれん
29(水)	14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
29(水)	18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	門田玲菜
30(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
30(木)	16:40-17:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	青山かれん
31(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
31(金)	20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	

◎ … 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+