

2026年8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07月22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(土)		2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)					
	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	—	—	—	Aスタジオ	Bスタジオ				
			定休日													定休日			臨時休業	臨時休業	臨時休業						
	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 上田														08:00-08:50 ◎ヒラB+ 廣瀬												
																											
																											
																											
																	</										

15日(土)		16日(日)	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)	
Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	
		定休日													定休日							定休日	

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin-Ballet	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Boost Upper&Lower	Boost Upper&Lower	45分
3	Power Basic	Power Basic	45分
3	Ex45ヒューRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Back&Arms	Strong Back&Arms	45分
4	◎ヒュー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
1(土) 12:35-13:05	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
1(土) 16:45-17:15	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
3(月) 14:30-15:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺友花
3(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
4(火) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
4(火) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
5(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺友花
5(水) 16:25-16:55	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
6(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺友花
7(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
7(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
8(土) 11:30-12:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
8(土) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
10(月) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
10(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
14(金) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山詢乃
14(金) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
15(土) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
15(土) 15:05-15:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
17(月) 12:50-13:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺友花
17(月) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
18(火) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
18(火) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
19(水) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
19(水) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山詢乃
20(木) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
20(木) 20:40-21:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
21(金) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
21(金) 20:20-20:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
22(土) 09:05-09:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺友花
22(土) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
24(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
24(月) 16:30-17:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	小寺友花
25(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
25(火) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
26(水) 13:20-13:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
26(水) 16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
26(水) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
28(金) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
28(金) 17:15-17:45	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
29(土) 10:20-10:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
29(土) 12:00-12:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉
29(土) 14:10-14:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	帯野千絵
31(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	片山詢乃
31(月) 19:30-20:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	根本穂の香
31(月) 21:30-22:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	西村花乃莉

