

2025年11月レッスンスケジュール Rintosull 京都桂店(全スタジオ:女性専用)

※2025年11月30日02:05 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。

14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)
Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ
09:30-10:00 ②ピラRefCore 曾根	●09:20-10:05 見学会(2.45)			08:30-09:20 ②ピラLower+ 田中								
				09:30-10:00 SP 栗山	●09:20-10:05 見学会(2.45)	09:30-10:20 ②ピラUpper+ 田中	●09:20-10:05 見学会(2.45)	09:30-10:20 ②ピラ&L+ 黒河	●09:20-10:05 見学会(2.45)	09:30-10:20 ②ピラB&A+ 曾根	●09:20-10:05 見学会(2.45)	08:30-09:00 ②ピラChestSR 後藤
10:30-11:20 ②ピラB&A+ 曾根		●09:30-10:15 見学会(2.45)		10:30-11:20 ②ピラB+ 栗山		10:30-11:20 ②ピラControlF 後藤		10:30-11:20 ②ピラ&L+ 栗山		10:30-11:20 ②ピラ&L+ 栗山		09:30-10:00 SP 栗山
11:50-12:40 ②ピラLower+ 栗山	●11:40-12:25 見学会(2.45)	11:40-12:30 ②ピラUpper+ 栗山		11:50-12:40 ②ピラWaist+ 田中	●11:40-12:25 見学会(2.45)	11:50-12:20 ②ピラCore 栗山	●10:40-11:25 見学会(2.45)	10:50-11:20 ②ピラ&BackBody 後藤	●10:40-11:25 見学会(2.45)	10:50-11:20 ②ピラ&L+ 栗山	●10:40-11:25 見学会(2.45)	10:20-11:05 見学会(2.45)
13:10-14:00 ②ピラUpper+ 栗山		12:50-13:40 ②ピラ&L+ 黒河		13:10-14:00 ②ピラLower+ 栗山		12:50-13:40 ②ピラ&L+ 栗山		12:50-13:40 ②ピラB&A+ 栗山		12:50-13:40 ②ピラ&L+ 栗山		11:50-12:00 ②ピラ&A+ 栗山
18:20-19:10 ②ピラH&L+ 栗山	●18:10-18:55 見学会(2.45)			17:00-17:50 ②ピラ&L+ 栗河	●16:10-16:55 見学会(2.45)	16:20-17:00 ②ピラWaist+ 田中	●10:40-10:55 見学会(2.45)	17:00-17:50 ②ピラWaist+ 田中	●17:20-18:05 見学会(2.45)	17:30-18:00 ②ピラRefBody 田中	●17:20-18:05 見学会(2.45)	16:30-17:20 ②ピラLower+ 栗河
19:40-20:30 ②ピラUpper+ 黒河	●19:30-20:15 見学会(2.45)	19:40-20:20 ②ピラ&L+ 栗河		18:50-19:40 ②ピラLower+ 栗山	●18:40-19:25 見学会(2.45)	18:50-19:40 ②ピラWaist+ 栗山	●10:40-10:55 見学会(2.45)	18:30-19:00 ②ピラH&L+ 田中		19:40-20:30 ②ピラ&L+ 栗河	●19:40-20:25 見学会(2.45)	18:00-18:30 ②ピラUpper+ 栗山
21:00-21:50 ②ピラLower+ 曾根		20:10-20:40 ②ピラTotalBody 栗山				20:10-20:40 ②ピラLower+ 栗河		19:30-20:20 ②ピラ&L+ 栗山		19:50-20:40 ②ピラUpper+ 栗山	●19:40-20:25 見学会(2.45)	18:30-19:00 ②ピラTotalBody 曾根
		21:10-22:00 ②ピラUpper+ 黒河				21:10-22:00 ②ピラH&L+ 栗山		21:00-21:30 ②ピラUpper+ 栗山		20:50-21:40 ②ピラUpper+ 栗山	●21:10-22:00 ②ピラWaist+ 栗山	18:30-19:00 ②ピラTotalBody 曾根
								21:10-21:40 ②ピラUpper+ 栗山				19:40-20:10 ②ピラUpper+ 栗山
												20:50-21:40 ②ピラUpper+ 曾根
												21:10-22:00 ②ピラWaist+ 栗山

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	①ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	①ビラB+	Basic+	50分
2.5	①ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	①ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	①ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	①ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	①ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	①ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	①ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	①ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	①ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	SP	RintosuMIX Christmas2025	30分
3.5	①ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	①ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	①ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	①ビラControlF	Control Flow	30分

【SP:特別レッスン】

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)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	石田小菜実
1(土)	11:00-11:45	1 見学会(2.45)	香川絵子
1(土)	15:40-16:25	1 見学会(2.45)	後藤凪咲
3(月)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	後藤凪咲
3(月)	09:40-10:25	1 見学会(2.45)	山本夕依
4(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	田中唯月
4(火)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	後藤凪咲
5(水)	19:20-20:05	1 見学会(2.45)	田中唯月
6(木)	13:30-14:15	1 見学会(2.45)	曾根美乃
6(木)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	
7(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	黒河稀良莉
7(金)	17:50-18:35	1 見学会(2.45)	
8(土)	08:20-09:05	1 見学会(2.45)	曾根美乃
8(土)	14:20-15:05	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
10(月)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
10(月)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	後藤凪咲
10(月)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	
11(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	曾根美乃
11(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	山本夕依
11(火)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
11(火)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	黒河稀良莉
12(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	曾根美乃
12(水)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
12(水)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	
13(木)	12:00-12:45	1 見学会(2.45)	山本夕依
13(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
14(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	
14(金)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	
14(金)	16:50-17:35	1 見学会(2.45)	黒河稀良莉
14(金)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	曾根美乃
14(金)	19:30-20:15	1 見学会(2.45)	山本夕依
15(土)	09:30-10:15	1 見学会(2.45)	田中唯月
15(土)	13:50-14:35	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
15(土)	16:10-16:55	1 見学会(2.45)	田中唯月
17(月)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	
17(月)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
17(月)	18:40-19:25	1 見学会(2.45)	黒河稀良莉
18(火)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
18(火)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	後藤凪咲
18(火)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
19(水)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	田中唯月
19(水)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	黒河稀良莉
19(水)	18:10-18:55	1 見学会(2.45)	
20(木)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	
20(木)	11:40-12:25	1 見学会(2.45)	
20(木)	17:20-18:05	1 見学会(2.45)	
21(金)	09:20-10:05	1 見学会(2.45)	黒河稀良莉
21(金)	10:40-11:25	1 見学会(2.45)	曾根美乃
21(金)	18:20-19:05	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
21(金)	19:40-20:25	1 見学会(2.45)	栗山紗央里
22(土)	09:10-09:55	1 見学会(2.45)	後藤凪咲

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(土) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	山本夕依
22(土) 11:30-12:15	1	見学会(2.45)	黒河稀良莉
22(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	後藤凪咲
22(土) 15:10-15:55	1	見学会(2.45)	曾根美乃
22(土) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	
24(月) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	山本夕依
24(月) 11:00-11:45	1	見学会(2.45)	黒河稀良莉
25(火) 10:20-11:05	1	見学会(2.45)	後藤凪咲
25(火) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	田中唯月
25(火) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	栗山紗央里
26(水) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	山本夕依
26(水) 11:40-12:25	1	見学会(2.45)	後藤凪咲
26(水) 16:20-17:05	1	見学会(2.45)	後藤凪咲
26(水) 20:00-20:45	1	見学会(2.45)	田中唯月
27(木) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	山本夕依
27(木) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	
28(金) 09:20-10:05	1	見学会(2.45)	
28(金) 16:50-17:35	1	見学会(2.45)	
29(土) 08:20-09:05	1	見学会(2.45)	田中唯月
29(土) 10:40-11:25	1	見学会(2.45)	後藤凪咲
29(土) 14:20-15:05	1	見学会(2.45)	栗山紗央里
29(土) 16:40-17:25	1	見学会(2.45)	田中唯月

○ … 常温レッスン SP … 特別レッスン
● … 体験レッスン予約可能 WS … ブレミアムワークショップ
■ … 10分講座 (追加料金あり)
■ 10分講座

10分
レッスン前
10分講座

10分
レッスン後
10分講座

18:30-19:30
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+

