2026年5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)

※2026年05月30日02:00 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	-
		08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 春山		08:30–09:15 Boost Upper&Lower 松井	08:30–09:00 ◎ビラChestSR 松井	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 松井			08:30–09:00 ◎ビラcore 栗山							08:30–09:20 ◎ビラB+ 春山						08:30–09:00 ◎ビラStretchC 田中	
	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 今江	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 春山		08:45–10:15 ◎ビラBackStyle 松井	09:30–10:00 ◎ビラcore 松井	09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 松井	09:30–10:00 ◎ビラTotalBody 栗山	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 栗山	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 栗山		09:30–10:00 ◎ビラStretchC 田中	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 春山	09:30–10:00 ◎ビラPerBackBody 田中	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 田口	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 栗山	09:50–10:20 ◎ビラRefCore 春山		09:30–10:00 Rin-Ballet 今江	09:30–10:20 ◎ビラB+ 春山	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 松井	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 田中	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 青柳	09:30–10:15 Power Waist Shape 田中
	10:30–11:20 ◎ビラJumpM 今江	11:10–11:40 Rin-Ballet 今江		10:45–11:35 ◎ビラLower+ 田口	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 春山	11:10–11:40 ◎ビラChestSR 栗山	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 栗山	10:50–11:35 Power Waist Shape 栗山	10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 青柳		10:30–11:20 ◎ビラB+ 田中	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 青柳	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 春山	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 松井	10:40–11:30 ◎ビラLower+ 栗山	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 田口	10:30–11:15 Power Basic 青柳	10:50–11:20 ◎ビラRefCore 春山	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 松井	10:50–11:20 ◎ビラHipLine 田中	10:50–11:20 ◎ビラTotalBody 青柳	10:45–11:35 ◎ビラLower+ 田口
	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 春山	12:10–12:40 ◎ビラPerBackBody 今江		12:00–12:50 ◎ビラB&A+ 田口	11:50–12:20 ◎ビラRefCore 春山	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 栗山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 田口	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 栗山	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 春山		11:50–12:20 ◎ビラChestSR 栗山	12:10–12:40 ◎ビラRefCore 春山	11:50–12:40 ◎ビラH&L+ 田中	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 田口	12:00–12:45 Strong Back&Arms 田口	12:10–12:55 Strong Back&Arms 田口	11:45–12:35 ◎ビラUpper+ 田中	11:50–12:40 ◎ビラJumpM 松井	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 春山	11:50–12:20 ◎ビラChestSR 栗山	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 春山	12:00–12:30 ◎ビラRefBody 田口
	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 春山	13:10–14:00 ◎ビラB+ 春山		13:20–14:10 ◎ビラB+ 春山	12:50–13:40 ◎ビラLower+ 田口	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 春山	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 田口	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 栗山	13:10–13:55 Power Basic 春山		12:50–13:40 ◎ビラH&L+ 栗山	13:10–14:00 ◎ビラB+ 春山	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 田中	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 田口	13:20–14:10 ◎ビラUpper+ 春山		13:00–13:50 ◎ビラH&L+ 田中	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 松井	13:10–13:55 Power Basic 田中	12:50–13:40 ◎ビラUpper+ 田口	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 栗山	13:00–13:50 ◎ビラB+ 栗山
		14:30–15:00 ◎ビラChestSR 松井	定休日	14:40–15:10 ◎ビラHipLine 松井	14:10–15:00 ◎ビラJumpM 松井	14:30–15:00 ◎ビラStretchC 今江			14:20–15:10 ◎ビラLower+ 青柳	定休日		14:30–15:00 ◎ビラBackStyle 青柳			14:30–15:00 ◎ビラHipLine 田中	14:40–15:10 ◎ビラChestSR 松井	定休日	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 青柳		14:20–14:50 ◎ビラHipLine 田中		14:10–15:00 ◎ビラB+ 春山	14:20–14:50 ◎ビラBackStyle 栗山	定休日
		15:30–16:20 ◎ビラA+ 松井		15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 松井	15:30–16:00 ◎ビラBackStyle 松井	15:30–16:00 Cardio Reform Blast 今江			15:40–16:10 ◎ビラTotalBody 青柳		16:20–16:50 ◎ビラRefBody 田口		16:00–16:45 Boost Upper&Lower 春山			15:30–16:00 ◎ビラHipLine 松井		15:20–16:10 ◎ビラJumpM 松井			15:20–16:10 ◎ビラJumpM 松井	
		16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 田口		16:40–17:30 ◎ビラUpper+ 春山	16:30–17:15 Strong Back&Arms 春山	16:30–17:20 ◎ビラB+ 春山	16:30–17:00 ◎ビラRefBody 田口	17:20–17:50 ◎ビラHipLine 栗山	16:30–17:15 Boost Upper&Lower 栗山		17:20–18:10 ◎ビラLower+ 田口	17:40–18:10 ◎ビラRefBody 田口	17:20–18:10 ◎ビラB+ 春山	17:40–18:10 ◎ビラChestSR 栗山	17:20–18:10 ◎ビラLower+ 田口	16:30–17:20 ◎ビラB+ 栗山	17:20–18:10 ◎ビラB+ 田中	17:20–18:10 ◎ビラH&L+ 松井	17:40–18:10 ◎ビラControlF 青柳	17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 青柳	16:40–17:10 ◎ビラTotalBody 松井	
	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 春山	18:10–19:00 ◎ビラLower+ 田口		18:00–18:30 ◎ビラRefCore 春山	17:45–18:15 ◎ビラRefBody 田口	17:50–18:35 Boost Upper&Lower 栗山	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 田口	18:20–19:10 ◎ビラLower+ 越智	17:40–18:10 ◎ビラBackStyle 松井		18:40–19:10 ◎ビラPerBackBody 田中	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 青柳	18:40–19:10 ◎ビラStretchC 田中	18:40–19:30 ◎ビラUpper+ 春山	18:40–19:10 ◎ビラcore 栗山	17:50–18:40 ◎ビラA+ 松井	18:40–19:10 ◎ビラControlF 青柳	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 田口	18:40–19:10 ◎ビラHipLine 青柳	18:50–19:20 ◎ビラPerBackBody 今江	18:20–19:10 ◎ビラB&A+ 春山	17:40–18:30 ◎ビラUpper+ 田口
	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 松井			19:00–19:30 ◎ビラRefBody 田口	18:40–19:30 ◎ビラLower+ 田口	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 栗山	18:50–19:20 ◎ビラHipLine 青柳		18:40–19:30 ◎ビラJumpM 松井		19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 栗山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 田口	19:40–20:30 ◎ビラJumpM 松井	20:00–20:30 Cardio Reform Blast 今江	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田中	19:00–19:30 ◎ビラTotalBody 栗山	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 栗山	20:00–20:30 ◎ビラBackStyle 青柳	19:40–20:30 ◎ビラUpper+ 田口	19:50–20:20 ◎ビラcore 栗山	19:40–20:30 ◎ビラLower+ 栗山	19:00–19:30 ◎ビラHipLine 田中
	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 松井						19:50–20:40 ◎ビラB+ 青柳	19:40–20:30 ◎ビラH&L+ 田口																
	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 松井						21:00–21:30 ◎ビラStretchC 青柳	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田口			21:00–21:30 ◎ビラRefBody 田口	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田口	21:00–21:30 ◎ビラBackStyle 松井	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 松井	21:00–21:50 ◎ビラB+ 田中			21:00–21:30 ◎ビラTotalBody 栗山	21:00–21:30 ◎ビラStretchC 青柳	21:00–21:50 ◎ビラLower+ 田口	21:00–21:50 ◎ビラUpper+ 田口	21:00–21:45 Power Waist Shape 栗山	

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	–
					08:30-09:15 Strong Hip&Legs 松井	
09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 山野	09:30-10:00 ◎ビラControlF 青柳	09:30-10:20 ◎ビラB+ 栗山	09:30-10:20 ◎ビラA+ 松井	09:30-10:20 ◎ビラJumpM 松井	09:45-10:15 ◎ビラBackStyle 松井	
10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 栗山	10:30-11:20 ◎ビラLower+ 山野	10:50-11:20 ◎ビラHipLine 栗山	10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 山野	10:50-11:20 ◎ビラTotalBody 松井	10:45-11:35 ◎ビラLower+ 山野	
11:50-12:40 ◎ビラB&A+ 春山	11:50-12:40 ◎ビラWaist+ 栗山	11:50-12:20 ◎ビラBackStyle 青柳	12:10-13:00 ◎ビラB+ 春山	11:50-12:40 ◎ビラLower+ 田中	12:00-12:30 ◎ビラStretchC 今江	
13:10-14:00 ◎ビラUpper+ 春山		12:50-13:40 ◎ビラLower+ 青柳		13:10-13:40 ◎ビラStretchC 田中	13:00-13:50 ◎ビラA+ 今江	
				14:10-15:00 ◎ビラUpper+ 山野	14:20-14:50 ◎ビラRefBody 田口	定休日
					15:20-16:10 ◎ビラUpper+ 青柳	
16:30-17:00 ◎ビラRefCore 春山		16:20-17:10 ◎ビラB&A+ 田口			16:40-17:10 ◎ビラHipLine 青柳	
17:30-18:00 ◎ビラStretchC 田中	17:30-18:20 ◎ビラUpper+ 山野	17:40-18:10 ◎ビラTotalBody 青柳	17:30-18:00 ◎ビラRefCore 春山	17:30-18:00 ◎ビラHipLine 田中	17:40-18:30 ◎ビラLower+ 栗山	
18:30-19:20 ◎ビラB+ 栗山	18:50-19:40 ◎ビラH&L+ 田中	18:40-19:10 ◎ビラcore 栗山	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 春山	18:30-19:20 ◎ビラLower+ 田中	19:00-19:30 ◎ビラTotalBody 栗山	
19:50-20:40 ◎ビラLower+ 田中	20:00-20:30 ◎ビラStretchC 田中	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 田口	19:40-20:30 ◎ビラUpper+ 田口	19:50-20:40 ◎ビラB&A+ 春山		
21:00-21:30 ◎ビラHipLine 田中	21:00-21:50 ◎ビラA+ 松井	21:00-21:50 ◎ビラLower+ 田口	21:00-21:30 ◎ビラRefBody 田口	21:00-21:30 ◎ビラRefCore 春山		

【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+