2026年4月レッスンスケジュール Rintosull 京都駅前店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月14日02:03 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	Aスタジオ
				08:30-09:20 ◎ピラLower+ 山口							08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 長田							08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 山口						
	09:30-10:20 ◎ピラB+ 黒河	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 黒河	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 野崎	09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 山口		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 山口	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山本	09:30-10:20 ◎ピラB+ 黒河	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 野崎	09:30-10:15 Power Basic 長田	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 黒河		09:30-10:00 ◎ピラRefCore 山本	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山口	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 山口	09:30-10:00 ◎ピラcore 長田	09:30-10:00 ◎ピラRefBody 曽根	09:50-10:35 Boost Upper&Lower 山口		09:30-10:15 Boost Upper&Lower 野崎	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 黒河	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 黒河	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 長田	09:30-10:15 Power Waist Shape 野崎
	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 長田	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 黒河	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 野崎	11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 野崎		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山本	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 黒河	10:50-11:35 Boost Upper&Lower 野崎	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 長田	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 山本		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 山口	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山口	10:50-11:35 Power Basic 長田	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 長田	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 曽根	11:10-12:00 ◎ピラWaist+ 野崎		10:50-11:40 ◎ピラB+ 野崎	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 長田	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 黒河	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 曽根	10:50-11:40 ◎ピラB+ 野崎
	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山口	12:10-12:40 ◎ピラcore 後藤	12:10-13:00 ◎ピラB+ 後藤	12:30-13:00 ◎ピラRefBody 後藤		12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 野崎	12:10-12:40 ◎ピラcore 山本	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 長田	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 黒河	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 野崎	12:30-13:00 ◎ピラcore 山本		11:50-12:40 ◎ピラB+ 黒河	12:10-12:40 ◎ピラRefBody 黒河	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 野崎	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 後藤	11:50-12:40 ◎ピラB+ 黒河	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 山口		12:10-12:40 ◎ピラRefBody 黒河	12:10-12:55 Power Basic 長田	12:10-12:55 Power Basic 長田	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山口	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 曽根
	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 黒河	13:10-14:00 ◎ピラB+ 長田		13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 黒河		13:30-14:00 ◎ピラcore 長田		13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 長田	13:30-14:20 ◎ピラB+ 黒河		13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 黒河		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 山口	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 野崎	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 野崎		13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 黒河	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 後藤		13:10-14:00 ◎ピラLower+ 黒河	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 長田	13:30-14:15 Boost Upper&Lower 山口	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 福島
				14:50-15:40 ◎ピラLower+ 黒河							14:50-15:40 ◎ピラLower+ 長田							15:10-15:40 ◎ピラTotalBody 後藤						
				16:10-16:40 ◎ピラRefCore 野崎							16:10-17:00 ◎ピラB+ 黒河							16:10-16:40 ◎ピラRefCore 曽根						
	17:10-17:55 Boost Upper&Lower 山口	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 山口	17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 後藤	17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 野崎		16:50-17:40 ◎ピラLower+ 山口		17:10-17:40 ◎ピラcore 山本		16:50-17:40 ◎ピラB+ 野崎	17:30-18:00 ◎ピラRefBody 黒河		17:10-17:55 Boost Upper&Lower 山口	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 山本	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 野崎	16:50-17:40 ◎ピラLower+ 山口	17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 長田	17:10-18:00 ◎ピラB+ 野崎		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 山口			17:10-17:40 ◎ピラcore 長田	17:10-18:00 ◎ピラLower+ 山口
	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 山口	18:30-19:15 Power Basic 黒河	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 後藤			18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 黒河	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 山口	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 山本	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 山口	18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 野崎			18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 長田	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 黒河	18:50-19:20 ◎ピラRefBody 黒河	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 山口	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 長田			18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 野崎	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 山口	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 野崎	18:10-19:00 ◎ピラLower+ 後藤	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 山口
	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 野崎	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 山本	19:50-20:20 ◎ピラRefBody 黒河			19:30-20:15 Power Basic 野崎	19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 野崎	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 長田	19:20-20:10 ◎ピラLower+ 黒河	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 山口			19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 山本	19:50-20:40 ◎ピラB+ 黒河	19:50-20:20 ◎ピラRefCore 黒河	19:30-20:15 Power Waist Shape 長田	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 黒河			19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 曽根	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 曽根	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 野崎	19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 黒河	19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 野崎
	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 山本	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山口	20:50-21:40 ◎ピラB+ 黒河			20:50-21:40 ◎ピラLower+ 山口	20:50-21:40 ◎ピラB+ 野崎	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 長田	20:50-21:40 ◎ピラB&A+ 黒河	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 山口			20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山本	21:10-21:40 ◎ピラcore 後藤	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 山口	20:50-21:40 ◎ピラB+ 野崎	21:10-21:40 ◎ピラcore 長田			21:10-21:40 ◎ピラRefCore 曽根	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 野崎	20:50-21:40 ◎ピラB+ 黒河	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 長田	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 曽根

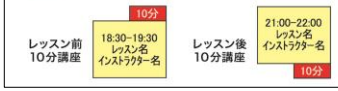
25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
08:30-09:20 ◎ピラB+ 長田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 野崎	09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 曽根	08:30-09:20 ◎ピラLower+ 山口	09:30-10:20 ◎ピラB+ 野崎
09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 長田		10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 長田	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 野崎	09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 曽根	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山口
11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 黒河		12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 後藤	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 長田	11:10-11:55 Boost Upper&Lower 黒河	12:10-12:55 Boost Upper&Lower 山口
12:30-13:00 ◎ピラRefBody 曽根		13:30-14:00 ◎ピラcore 長田	13:10-13:55 Power Basic 野崎	12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 山口	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 野崎
13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 曽根		16:50-17:35 Boost Upper&Lower 黒河	17:30-18:00 ◎ピラcore 長田	13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 長田	16:50-17:35 Boost Upper&Lower 長田
14:50-15:40 ◎ピラLower+ 黒河		18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 山口	18:30-19:20 ◎ピラB+ 長田	15:10-16:00 ◎ピラLower+ 曽根	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 山口
16:10-17:00 ◎ピラUpper+ 長田		19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 後藤	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 野崎	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 野崎	19:30-20:20 ◎ピラB+ 曽根
17:30-18:15 Boost Upper&Lower 長田		20:50-21:40 ◎ピラB+ 黒河	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 後藤	17:50-18:20 ◎ピラRefCore 野崎	20:50-21:40 ◎ピラLower+ 長田

【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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	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）



【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+