2026年5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05月24日02:01 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 ◎ピラH&L+ 野崎		08:30–09:20 ◎ピラUpper+ 野崎	08:30–09:00 ◎ピラRefCore 後藤	08:30–09:20 ◎ピラLower+ 長田			08:30–09:00 ◎ピラRefBody 山本							08:30–09:20 ◎ピラB+ 長田							●08:30–09:20 ◎ピラH&L+ 曽根	
	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 後藤	09:50–10:20 ◎ピラRefCore 野崎		09:50–10:40 ◎ピラH&L+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 後藤	09:50–10:20 ◎ピラcore 長田	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 曽根	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 曽根		09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 野崎	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 山口	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山本	09:30–10:00 ◎ピラcore 山本	09:50–10:40 ◎ピラWaist+ 長田		09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 曽根	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 山本	●09:30–10:20 ◎ピラB+ 山本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 野崎	●09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 曽根	09:50–10:20 ◎ピラRefBody 曽根	
	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 後藤	10:50–11:40 ◎ピラB+ 長田		11:10–12:00 ◎ピラWaist+ 曽根	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 曽根	10:50–11:40 ◎ピラB+ 後藤	10:50–11:35 Power Basic 長田	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 曽根	10:50–11:20 ◎ピラTotalBody 山本		10:50–11:20 ◎ピラRefBody 山本	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 野崎	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 山口	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 山本	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 長田	11:10–12:00 ◎ピラLower+ 山口		10:50–11:35 Power Basic 野崎	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 曽根	10:50–11:20 ◎ピラcore 長田	10:50–11:40 ◎ピラB+ 野崎	10:50–11:20 ◎ピラRefBody 曽根	10:50–11:40 ◎ピラWaist+ 曽根	
	12:10–12:55 Power Basic 野崎	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 曽根		12:30–13:20 ◎ピラB+ 曽根	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 曽根	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 長田	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 野崎	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 野崎	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 山本		11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 野崎	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 後藤	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 野崎	11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 曽根	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 山口	12:30–13:00 ◎ピラRefCore 曽根		12:00–12:50 ◎ピラLower+ 長田	11:50–12:20 ◎ピラChestSR 後藤	●11:50–12:40 ◎ピラB&A+ 後藤	12:10–13:00 ◎ピラUpper+ 山口	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 岡田	●12:10–13:00 ◎ピラLower+ 野崎	
	13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 曽根	13:30–14:00 ◎ピラTotalBody 曽根		13:50–14:40 ◎ピラUpper+ 長田	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 野崎	13:10–14:00 ◎ピラH&L+ 曽根	13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 野崎	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 長田	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 長田		13:10–13:55 Power Waist Shape 野崎		13:10–14:00 ◎ピラB+ 長田	13:10–14:00 ◎ピラB+ 野崎	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 曽根	13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 曽根		13:20–13:50 ◎ピラRefCore 曽根	●12:50–13:40 ◎ピラB+ 後藤	13:10–13:40 ◎ピラChestSR 後藤	13:30–14:15 Boost Upper&Lower 山口	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 野崎	13:30–14:20 ◎ピラUpper+ 岡田	
		14:30–15:15 Boost Upper&Lower 長田		15:10–15:55 Boost Upper&Lower 野崎	14:30–15:20 ◎ピラLower+ 野崎	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 後藤			14:30–15:20 ◎ピラB+ 曽根							14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 長田							14:50–15:40 ◎ピラB+ 野崎	
	15:50–16:40 ◎ピラUpper+ 山口			16:30–17:00 ◎ピラRefCore 長田	15:50–16:40 ◎ピラB&A+ 曽根	15:50–16:35 Boost Upper&Lower 後藤			15:50–16:40 ◎ピラWaist+ 曽根							16:10–17:00 ◎ピラUpper+ 山本							16:10–16:40 ◎ピラTotalBody 曽根	
	16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 山口	17:10–18:00 ◎ピラLower+ 山口		17:30–18:20 ◎ピラLower+ 長田	17:10–18:00 ◎ピラB+ 曽根	17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 曽根	17:10–18:00 ◎ピラB+ 長田	●16:50–17:40 ◎ピラUpper+ 野崎	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 長田		17:10–18:00 ◎ピラB+ 長田		17:10–18:00 ◎ピラWaist+ 長田	17:10–18:00 ◎ピラH&L+ 野崎	17:10–18:00 ◎ピラUpper+ 長田	17:30–18:00 ◎ピラcore 山本		16:50–17:40 ◎ピラH&L+ 長田	●16:50–17:40 ◎ピラB&A+ 曽根	17:10–17:40 ◎ピラTotalBody 曽根	17:30–18:00 ◎ピラRefCore 山本	●16:50–17:40 ◎ピラLower+ 山口	17:10–18:00 ◎ピラB&A+ 曽根	
	18:10–18:55 Boost Upper&Lower 山口						18:30–19:00 ◎ピラcore 長田	18:10–18:55 Power Waist Shape 野崎			18:30–19:00 ◎ピラcore 長田	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 山本	18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 長田	18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 野崎	●18:30–19:20 ◎ピラB+ 曽根			18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 長田	●18:10–19:00 ◎ピラLower+ 山口	18:10–19:00 ◎ピラH&L+ 曽根	18:30–19:20 ◎ピラLower+ 山口	●18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 山口		
	19:30–20:20 ◎ピラLower+ 曽根						19:30–20:20 ◎ピラLower+ 青山	●19:30–20:20 ◎ピラB+ 長田			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 山本	19:30–20:15 Power Basic 山本	19:50–20:20 ◎ピラRefCore 野崎	19:50–20:40 ◎ピラWaist+ 曽根	19:50–20:20 ◎ピラTotalBody 山本			19:30–20:20 ◎ピラLower+ 野崎	19:30–20:15 Boost Upper&Lower 山口	19:30–20:20 ◎ピラWaist+ 長田	●19:50–20:40 ◎ピラUpper+ 山本	19:30–20:20 ◎ピラB+ 野崎		
	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 曽根						20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 青山	●20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 長田			20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 長田	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 長田	20:50–21:40 ◎ピラUpper+ 野崎	21:10–21:40 ◎ピラRefBody 曽根	20:50–21:40 ◎ピラB&A+ 山本			20:50–21:35 Power Waist Shape 野崎	20:50–21:40 ◎ピラH&L+ 野崎	20:50–21:40 ◎ピラLower+ 山本	21:10–21:40 ◎ピラTotalBody 山本	20:50–21:35 Boost Upper&Lower 山口		

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	-
●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 曽根	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 山本	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 野崎	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山口	09:30-10:20 ◎ピラB+ 長田	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 曽根	定休日
10:50-11:20 ◎ピラTotalBody 曽根	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 山本	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 野崎	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 山口	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 長田	09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 長田	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 後藤	●12:10-13:00 ◎ピラLower+ 野崎	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 山本	12:10-13:00 ◎ピラB+ 野崎	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 山口	11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 山本	
13:10-13:55 Boost Upper&Lower 長田		●13:10-14:00 ◎ピラB+ 長田	13:30-14:00 ◎ピラRefCore 山本	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 野崎	12:30-13:15 Power Basic 山本	
17:10-17:40 ◎ピラcore 長田		17:10-18:00 ◎ピラUpper+ 山本	●17:10-18:00 ◎ピラB+ 野崎	17:10-18:00 ◎ピラWaist+ 野崎	13:50-14:40 ◎ピラLower+ 山口	
18:10-19:00 ◎ピラLower+ 後藤	●18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 長田	18:30-19:00 ◎ピラcore 山本	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 野崎	18:30-19:15 Boost Upper&Lower 山口	15:10-15:40 ◎ピラRefCore 曽根	
●19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 曽根	19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 曽根	19:30-20:20 ◎ピラLower+ 長田	●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 山本	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 山口	16:10-16:55 Boost Upper&Lower 山口	
20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 長田	●20:50-21:40 ◎ピラB+ 曽根	20:50-21:35 Boost Upper&Lower 長田	21:10-21:40 ◎ピラRefBody 山本	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 野崎	17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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）

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+