2026年7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06月23日02:08 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
				08:30–09:20 ◎ビラLower+ 長田							08:30–09:20 ◎ビラB+ 山口							08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 黒河		08:30–09:20 ◎ビラLower+ 曽根				
	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 黒河	09:30–10:20 ◎ビラB+ 黒河	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 山本	09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 佐野		09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 曽根	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 長田	09:30–10:00 ◎ビラRefCore 山本	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 山本	09:30–10:20 ◎ビラWaist+ 長田	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 山口		09:30–10:00 ◎ビラControlF 佐野	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 黒河	09:30–10:20 ◎ビラH&L+ 長田	09:30–10:00 SP 佐野	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 佐野	09:50–10:40 ◎ビラLower+ 黒河		09:50–10:40 ◎ビラB&A+ 黒河	09:30–10:00 ◎ビラRefBody 黒河		09:30–10:20 ◎ビラB+ 山口	09:30–10:00 SP 佐野
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 黒河	10:50–11:40 ◎ビラB&A+ 黒河	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 佐野	11:10–12:00 ◎ビラB+ 山本		10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 佐野	10:50–11:40 ◎ビラB+ 山口	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 山本	10:50–11:20 ◎ビラcore 山本	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 長田	11:10–12:00 ◎ビラUpper+ 曽根		10:30–11:20 ◎ビラLower+ 佐野	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 山本	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 長田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 山口	10:50–11:20 SP 長田	11:10–11:40 SP 佐野		11:10–11:40 ◎ビラChestSR 山本	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 山口	10:50–11:20 SP 佐野	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 佐野
			11:50–12:20 ◎ビラTotalBody 山本																					
	12:10–13:00 ◎ビラB+ 佐野	12:10–13:00 ◎ビラLower+ 後藤	12:50–13:40 ◎ビラWaist+ 山本	12:30–13:00 ◎ビラStretchC 長田		12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 山口	12:10–12:40 ◎ビラTotalBody 曽根	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 佐野	11:50–12:40 ◎ビラB+ 黒河	12:10–12:40 ◎ビラRefBody 黒河	12:30–13:20 ◎ビラH&L+ 佐野		11:50–12:40 ◎ビラB+ 山口	12:10–12:40 ◎ビラStretchC 山本	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 黒河	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 佐野	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 曽根	12:10–13:00 ◎ビラB+ 山本		12:10–12:40 SP 山本	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山口	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 山口	11:50–12:40 ◎ビラB+ 山口
	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 山本	13:30–14:00 ◎ビラControlF 後藤		13:30–14:20 ◎ビラWaist+ 山口		13:30–14:20 ◎ビラLower+ 黒河	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 曽根	13:10–13:40 ◎ビラChestSR 山本	13:10–14:00 ◎ビラH&L+ 佐野	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 佐野	13:50–14:40 ◎ビラB&A+ 佐野		13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 山口	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 山本		13:10–13:40 SP 佐野	13:10–13:40 ◎ビラControlF 佐野	13:30–14:00 SP 山本			13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 黒河	13:10–13:40 SP 曽根	13:10–14:00 ◎ビラB&A+ 曽根
				14:50–15:40 ◎ビラLower+ 山本							15:10–16:00 ◎ビラLower+ 黒河							14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 曽根		14:30–15:20 ◎ビラH&L+ 山本				
																		15:50–16:40 ◎ビラLower+ 曽根		15:50–16:40 ◎ビラB+ 佐野				
				16:10–17:00 ◎ビラUpper+ 山本							16:30–17:00 ◎ビラcore 長田													
			16:50–17:40 ◎ビラUpper+ 山口													16:50–17:40 ◎ビラB+ 黒河					16:50–17:20 SP 山本			
	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 山本	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 曽根				17:30–18:00 ◎ビラStretchC 長田	17:10–18:00 ◎ビラB+ 曽根	17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 山口	17:10–17:40 ◎ビラStretchC 山本	17:10–18:00 ◎ビラH&L+ 黒河	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 曽根		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 曽根				17:30–18:00 ◎ビラRefCore 長田	17:10–17:40 ◎ビラControlF 佐野		17:10–17:40 SP 佐野			17:10–18:00 ◎ビラWaist+ 山口
				17:30–18:15 Power Basic 山口											17:30–18:20 ◎ビラLower+ 黒河						17:50–18:20 ◎ビラStretchC 長田			
			18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 黒河						18:10–19:00 ◎ビラUpper+ 山口							18:10–19:00 ◎ビラB&A+ 黒河								
	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 長田	18:30–19:00 ◎ビラRefCore 長田				18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山本	18:30–19:00 ◎ビラRefBody 曽根	18:30–19:00 ◎ビラControlF 後藤		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 黒河			18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山口	18:30–19:00 ◎ビラControlF 佐野			18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山口				18:50–19:40 ◎ビラB+ 黒河		18:30–19:20 ◎ビラH&L+ 黒河	18:30–19:00 SP 曽根
		19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 長田	19:30–20:20 ◎ビラB+ 黒河				19:30–20:20 ◎ビラLower+ 黒河	19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 曽根	19:30–20:20 ◎ビラH&L+ 佐野					19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 佐野									19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 黒河
	19:50–20:40 ◎ビラUpper+ 山口					19:50–20:40 ◎ビラB+ 佐野				19:50–20:40 ◎ビラB+ 佐野			19:50–20:20 ◎ビラControlF 後藤		20:10–20:40 ◎ビラcore 山本						20:10–20:40 ◎ビラChestSR 山本		19:50–20:20 SP 長田	
	21:10–21:40 ◎ビラStretchC 長田	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 黒河	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 山口			21:10–21:40 ◎ビラRefBody 黒河	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 黒河	20:50–21:40 ◎ビラB+ 山口	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 山口	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 山本			20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 曽根	20:50–21:40 ◎ビラB+ 山口	21:10–21:40 ◎ビラChestSR 山本	20:50–21:40 ◎ビラWaist+ 山口	21:10–21:40 SP 長田			21:10–21:40 SP 山本		20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 山本	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 黒河

25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31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
08:30-09:00 SP 長田						
09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐野		09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山本	09:30-10:00 SP 佐野	09:30-10:00 ◎ピラControlF 佐野	09:30-10:00 SP 後藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 山口
10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 根本		10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 黒河	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 佐野	10:30-11:20 ◎ピラB+ 曽根	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 後藤	10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 黒河
12:10-13:00 ◎ピラB+ 根本		12:10-12:40 SP 山本	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 黒河	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 山口	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 曽根	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 黒河
13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 山口		13:10-13:40 ◎ピラStretchC 山本	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 山本	13:10-13:40 SP 曽根	13:10-13:55 Power Waist Shape 長田	13:30-14:00 SP 山本
14:50-15:40 ◎ピラLower+ 山口	定休日					
16:10-17:00 ◎ピラB&A+ 佐野						
17:30-18:00 SP 長田		17:10-18:00 ◎ピラB+ 黒河	17:30-18:00 ◎ピラRefCore 山本	17:30-18:00 ◎ピラStretchC 山本	17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 曽根	17:10-17:40 SP 曽根
		18:30-19:00 SP 曽根	18:30-19:20 ◎ピラLower+ 山口	18:30-19:20 ◎ピラWaist+ 山口	18:50-19:20 SP 曽根	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 長田
		19:30-20:20 ◎ピラLower+ 曽根	19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 黒河	19:50-20:20 SP 佐野	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 長田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 黒河
		20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山口	21:10-21:40 SP 山本	20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 山本	21:10-21:40 ◎ピラRefCore 長田	20:50-21:40 ◎ピラWaist+ 曽根

【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StretchC	Stretch&Conditioning	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	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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	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
16(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
16(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
17(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
17(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
18(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
18(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
20(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
20(月)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
21(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃
21(火)	16:50-17:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
21(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
23(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
23(木)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
24(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
24(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃
25(土)	08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
25(土)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
27(月)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
27(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃
28(火)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
28(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
29(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃
29(水)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
30(木)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤凪咲
30(木)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃
31(金)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	山本夕依
31(金)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃

◎ … 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+