

2026年8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07月15日02:11 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(土)		2日(日)	3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)		9日(日)	10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)				
	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
			定休日													定休日											

14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		22日(土)		23日(日)	24日(月)		25日(火)		26日(水)	27日(木)				
—	—	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ			
臨時休業	臨時休業	定休日													定休日					定休日					

28日(金)		29日(土)		30日(日)	31日(月)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ
				定休日		
		08:30-09:00 SP 長田				
09:30-10:20 ◎ヒュLower+ 河原		09:30-10:20 ◎ヒュH&L+ 黒河				09:30-10:20 ◎ヒュB+ 佐野
10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 河原		10:50-11:40 ◎ヒュUpper+ 黒河				10:50-11:20 SP 佐野
12:10-12:40 SP 長田		12:10-13:00 ◎ヒュB+ 佐野				11:50-12:40 ◎ヒュUpper+ 河原
13:10-13:40 ◎ヒュcore 黒河						13:10-13:40 ◎ヒュcore 黒河
		13:30-14:20 ◎ヒュWaist+ 佐野				
		14:50-15:40 ◎ヒュLower+ 長田				
		16:10-16:40 SP 佐野				
17:30-18:20 ◎ヒュB+ 佐野		17:10-18:00 ◎ヒュB&A+ 黒河			17:10-18:00 ◎ヒュLower+ 河原	
18:50-19:20 SP 佐野					18:30-19:20 ◎ヒュUpper+ 河原	
19:50-20:20 ◎ヒュControlF 曾根					19:50-20:20 SP 後藤	
20:50-21:40 ◎ヒュUpper+ 曾根					20:50-21:40 ◎ヒュLower+ 黒河	

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞｭLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞｭB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞｭStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞｭChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞｭH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞｭB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞｭcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞｭControlF	Control Flow	30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
1(土) 09:50-10:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
1(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
3(月) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
3(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
4(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
4(火) 18:30-19:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
5(水) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
5(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
6(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
6(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
7(金) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
7(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
8(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
8(土) 14:50-15:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
10(月) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
10(月) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
11(火) 11:10-11:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
11(火) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
12(水) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
12(水) 17:30-18:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
13(木) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
17(月) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
17(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
18(火) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤凪咲
18(火) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
19(水) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
19(水) 17:50-18:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
20(木) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
20(木) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
21(金) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
21(金) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
22(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
22(土) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
24(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
24(月) 17:10-17:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
25(火) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
27(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
27(木) 21:10-21:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曾根美乃
28(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
28(金) 18:50-19:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
29(土) 08:30-09:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	長田恵美
29(土) 16:10-16:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
31(月) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	佐野愛季
31(月) 19:50-20:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤凪咲

