2026年12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11月19日02:07 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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24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	－	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+ 長田							08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 長田							08:30–09:20 ◎ビラB&A+ 陌間					
	09:30–10:20 ◎ビラB+ 長田	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 曽根	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 陌間	09:30–10:00 SP 陌間	09:50–10:20 SP 曽根		09:30–10:00 SP 曽根	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 中西	09:30–10:00 SP 陌間	09:30–10:00 ◎ビラBackStyle 曽根	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中西	09:50–10:40 ◎ビラH&L+ 長田		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 曽根	09:30–10:00 ◎ビラChestSR 曽根	09:30–10:15 Ex45ビラcore 長田	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 陌間	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 中西	09:50–10:40 ◎ビラWaist+ 陌間		09:30–10:00 SP 長田	09:30–10:00 ◎ビラStretchC 長田		09:30–10:20 ◎ビラLower+ 松村
	10:50–11:40 ◎ビラH&L+ 長田	10:50–11:20 ◎ビラBackStyle 曽根	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 後藤	10:30–11:20 ◎ビラB&A+ 曽根	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 曽根		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 長田	10:50–11:40 ◎ビラUpper+ 中西	10:30–11:20 ◎ビラWaist+ 陌間	10:30–11:20 ◎ビラLower+ 後藤	10:50–11:20 SP 長田	11:10–12:00 ◎ビラLower+ 後藤		10:50–11:20 ◎ビラcore 後藤	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 西村	10:50–11:20 ◎ビラStretchC 長田	10:50–11:20 SP 陌間	10:50–11:40 ◎ビラLower+ 中西	11:10–11:40 SP 曽根		10:30–11:20 ◎ビラH&L+ 長田	10:30–11:20 ◎ビラUpper+ 陌間		10:50–11:40 ◎ビラB+ 長田
		11:50–12:20 SP 後藤		11:50–12:40 ◎ビラLower+ 中西	12:10–12:55 Ex45ビラStretchC 長田		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中西	12:10–12:40 SP 陌間	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 後藤	11:50–12:40 ◎ビラB&A+ 陌間	11:50–12:35 Ex45ビラRefBody 長田	12:30–13:00 ◎ビラPerBackBody 後藤		11:50–12:20 SP 長田	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 西村	11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 後藤	11:50–12:40 ◎ビラLower+ 長田	12:10–12:40 SP 曽根	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 松村		11:50–12:40 ◎ビラUpper+ 中西	11:50–12:20 SP 陌間	12:10–12:40 ◎ビラBackStyle 曽根
	12:10–13:00 ◎ビラUpper+ 曽根	12:50–13:40 ◎ビラB+ 後藤	12:10–13:00 ◎ビラWaist+ 陌間	13:10–14:00 ◎ビラUpper+ 中西	13:30–14:00 ◎ビラControlF 曽根		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中西	13:10–14:00 ◎ビラWaist+ 陌間	13:10–13:40 ◎ビラStretchC 後藤	13:10–13:40 SP 陌間	13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中西	13:30–14:00 SP 曽根		13:10–13:40 SP 曽根	13:10–13:40 SP 後藤	13:10–14:00 ◎ビラB+ 長田	13:10–13:40 ◎ビラBackStyle 曽根	13:30–14:20 ◎ビラLower+ 陌間		13:10–14:00 ◎ビラLower+ 中西		13:10–13:40 SP 曽根
	13:30–14:00 SP 曽根		13:30–14:00 SP 陌間																14:50–15:20 SP 陌間					
					14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 中西							14:30–15:20 ◎ビラB+ 曽根												
																			15:50–16:20 ◎ビラRefCore 曽根					
					15:50–16:40 ◎ビラLower+ 中西							15:50–16:40 ◎ビラUpper+ 長田												
			16:30–17:00 ◎ビラPerBackBody 後藤														16:30–17:00 SP 陌間							
																			16:50–17:40 ◎ビラB+ 曽根					
	17:30–18:00 SP 長田	17:30–18:20 ◎ビラB&A+ 曽根	17:30–18:20 ◎ビラH&L+ 長田	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 中西	17:10–17:40 SP 曽根		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 中西	17:30–18:00 ◎ビラTotalBody 長田	17:10–17:40 SP 陌間	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 陌間	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 中西	17:10–18:00 ◎ビラLower+ 長田		17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 陌間		17:30–18:00 SP 後藤	17:30–18:00 ◎ビラPerBackBody 後藤	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 中西		17:10–18:00 ◎ビラLower+ 中西			17:30–18:00 SP 長田
	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 長田	18:50–19:20 SP 曽根	18:50–19:40 ◎ビラB+ 長田	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 中西			18:50–19:20 SP 曽根	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 中西	18:10–19:00 ◎ビラH&L+ 陌間	18:50–19:40 ◎ビラB+ 後藤	18:30–19:00 SP 陌間			18:30–19:00 SP 陌間	18:50–19:40 ◎ビラLower+ 中西	18:30–19:20 ◎ビラB+ 後藤	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 後藤	18:50–19:20 ◎ビラTotalBody 長田		18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 中西	18:30–19:15 Ex45ビラcore 長田		18:30–19:00 ◎ビラPerBackBody 後藤
	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 陌間	19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 長田	20:10–20:40 SP 後藤	19:50–20:40 ◎ビラH&L+ 陌間			19:50–20:20 ◎ビラTotalBody 長田	19:50–20:40 ◎ビラLower+ 中西	19:30–20:15 Ex45ビラRefCore 長田	20:10–20:40 SP 曽根	19:30–20:20 ◎ビラB+ 曽根			19:30–20:20 ◎ビラUpper+ 中西	20:10–20:40 ◎ビラRefCore 曽根	19:50–20:20 ◎ビラBackStyle 曽根	19:50–20:40 ◎ビラWaist+ 陌間	19:50–20:20 SP 後藤		19:50–20:20 SP 曽根	19:50–20:20 SP 曽根		19:30–20:20 ◎ビラLower+ 中西
	21:10–21:40 ◎ビラRefBody 陌間	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 長田	21:10–21:40 ◎ビラStretchC 長田	21:10–21:40 SP 陌間			20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 長田	21:10–21:40 SP 長田	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 長田	21:10–21:40 ◎ビラControlF 曽根	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 曽根			20:50–21:40 ◎ビラLower+ 中西	21:10–21:40 SP 陌間	20:50–21:40 ◎ビラLower+ 曽根	21:10–21:40 ◎ビラTotalBody 長田	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 中西		20:50–21:40 ◎ビラB&A+ 曽根	20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 中西		20:50–21:40 ◎ビラUpper+ 中西

25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	-
09:30-10:00 SP 陌間	08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 陌間	08:30-09:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長田	臨時休業	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 陌間	09:50-10:35 Ex45ﾋﾞﾗTotalBody 長田	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長田				
11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 曽根	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 長田	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中西				
13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 曽根	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松村	12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中西				
	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中西	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 陌間				
	14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 陌間	14:50-15:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 長田				
16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 陌間	16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中西	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 陌間				
17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗcore 後藤	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 陌間	17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松村				
18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 後藤						
19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 曽根						
21:10-21:40 SP 曽根						

【マシンピラティス】

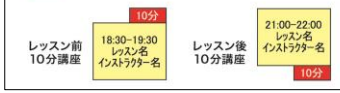
強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗTotalBody	【Extra45】Total Body	45分
2.5	Ex45ﾋﾞﾗStretchC	【Extra45】Stretch&Conditioning	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	【Extra45】Refresh Core	45分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefBody	【Extra45】Refresh Body	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Ex45ﾋﾞﾗcore	【Extra45】Shape up Core	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
1(火)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
1(火)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長田恵美
2(水)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤凪咲
2(水)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
3(木)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
3(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤凪咲
4(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
4(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
5(土)	09:50-10:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
5(土)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
7(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
7(月)	18:50-19:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
8(火)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
8(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長田恵美
9(水)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
9(水)	17:10-17:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
10(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
10(木)	20:10-20:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
11(金)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長田恵美
11(金)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
12(土)	13:30-14:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
14(月)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長田恵美
14(月)	18:30-19:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
15(火)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
15(火)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
16(水)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤凪咲
16(水)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤凪咲
17(木)	10:50-11:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
17(木)	16:30-17:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
18(金)	12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	曽根美乃
18(金)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	後藤凪咲
19(土)	11:10-11:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
19(土)	14:50-15:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
21(月)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長田恵美
21(月)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
22(火)	11:50-12:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
22(火)	19:50-20:20	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
24(木)	13:10-13:40	3	Rintosull MIX Christmas 2026	曽根美乃
24(木)	17:30-18:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	長田恵美
25(金)	09:30-10:00	3	Rintosull MIX Christmas 2026	陌間羽海
25(金)	21:10-21:40	3	Rintosull MIX Christmas 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）



【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+