

2023年2月レッスンスケジュール Rintosull 川崎店

※レッスンスケジュールは急遽変更になる場合がございます

	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)
☀️	09:00-09:30 ◎ピラBackStyle 松木		09:00-09:50 ◎ピラLower+ 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラLower+ 木下	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 樋口	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 野村	09:00-09:30 ◎ピラHipLine 樋口		09:00-09:30 ◎ピラHipLine 森島	08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 樋口	08:00-08:50 ◎ピラB+ 野村	09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 樋口	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 森島	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 木下		09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	08:00-08:50 ◎ピラB+ 野村
	09:50-10:40 ◎ピラLower+ 森島		10:10-11:00 ◎ピラH&L+ 森島	09:10-09:40 ◎ピラcore 森島	09:10-09:40 ◎ピラcore 松木	10:10-10:40 ◎ピラBackStyle 樋口	10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 森島	09:50-10:40 ◎ピラB+ 野村		09:50-10:40 ◎ピラB&A+ 樋口	09:10-10:00 ◎ピラB+ 森島	09:10-09:40 ◎ピラBackStyle 松木	10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 森島	10:10-11:00 ◎ピラB+ 樋口	10:10-11:00 ◎ピラJumpM 松木		10:10-10:40 ◎ピラTotalBody 森島	09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 鈴木
	11:00-11:50 ◎ピラB+ 松木		11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 松木	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 森島	10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 松木	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 宮澤	11:20-12:10 ◎ピラLower+ 野村	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 樋口		11:10-12:00 ◎ピラB+ 樋口	10:20-11:10 ◎ピラA+ 樋口	10:00-10:30 ◎ピラTotalBody 松木	11:00-11:30 ◎ピラHipLine 森島	11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 森島	11:20-11:50 ◎ピラBackStyle 森島		11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 森島	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 木下
			11:20-11:50 ◎ピラTotalBody 樋口	10:50-11:40 ◎ピラB+ 鈴木							11:30-12:00 ◎ピラBackStyle 森島	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 野村	11:50-12:40 ◎ピラB+ 樋口				11:50-12:40 ◎ピラB+ 鈴木	11:40-12:30 ◎ピラWaist+ 野村
☀️	12:10-13:00 ◎ピラHipLine 宮澤		12:10-12:40 ◎ピラHipLine 樋口	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 宮澤	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 森島	12:30-13:00 ◎ピラBackStyle 森島	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 鈴木			12:20-12:50 ◎ピラBackStyle 森島	12:20-12:50 ◎ピラcore 森島	12:00-12:50 ◎ピラJumpM 松木	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 森島	12:10-12:40 ◎ピラHipLine 樋口	12:10-12:40 ◎ピラTotalBody 松木		13:00-13:50 ◎ピラTotalBody 森島	12:50-13:20 ◎ピラcore 樋口
	13:20-13:50 ◎ピラHipLine 森島		13:00-13:50 ◎ピラB+ 鈴木	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 鈴木	13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 森島	13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 森島	14:40-15:30 ◎ピラUpper+ 野村			13:20-14:10 ◎ピラH&L+ 森島	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 野村	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 木下	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 木下	13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 森島	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 森島		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 鈴木	13:40-14:10 ◎ピラTotalBody 樋口
	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 野村	定休日	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 野村	14:30-15:20 ◎ピラB+ 松木	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 野村	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 宮澤	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 木下			14:30-15:20 ◎ピラLower+ 宮澤	15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 宮澤	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 宮澤	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	14:10-15:00 ◎ピラWaist+ 野村	14:10-15:00 ◎ピラB+ 鈴木		17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 樋口	15:10-16:00 ◎ピラWaist+ 鈴木
			16:40-17:30 ◎ピラJumpM 樋口	16:00-16:30 ◎ピラHipLine 樋口	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 野村	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 鈴木				17:00-17:50 ◎ピラB+ 鈴木	16:20-16:50 ◎ピラHipLine 松木	16:20-16:50 ◎ピラcore 樋口		17:00-17:50 ◎ピラB+ 鈴木	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 鈴木			16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 宮澤
🌙	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 樋口		18:30-19:00 ◎ピラBackStyle 樋口	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 野村	16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 樋口	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 木下	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 杉山	18:10-18:40 ◎ピラTotalBody 松木		18:10-18:40 ◎ピラHipLine 松木	17:10-17:40 ◎ピラcore 松木	17:10-17:40 ◎ピラTotalBody 樋口	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 松木	18:10-19:00 ◎ピラUpper+ 杉山	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 野村		17:50-18:20 ◎ピラBackStyle 樋口	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 樋口
	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 木下		19:20-20:10 ◎ピラWaist+ 野村		18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 宮澤	19:20-19:50 ◎ピラHipLine 松木	19:00-19:30 ◎ピラcore 杉山	19:00-19:30 ◎ピラBackStyle 松木		19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 松木	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 野村	18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 宮澤	19:00-19:30 ◎ピラcore 松木	19:20-19:50 ◎ピラcore 杉山	19:40-20:30 ◎ピラLower+ 宮澤		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 宮澤	
	20:10-20:40 ◎ピラcore 樋口		20:30-21:00 ◎ピラcore 樋口		20:10-20:40 ◎ピラcore 松木	19:50-20:40 ◎ピラLower+ 杉山	19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 鈴木			19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 木下			19:50-20:40 ◎ピラB+ 鈴木	20:10-20:40 ◎ピラHipLine 杉山	21:00-21:50 ◎ピラB+ 野村		19:50-20:40 ◎ピラA+ 樋口	
	21:00-21:50 ◎ピラA+ 樋口		21:20-21:50 ◎ピラHipLine 樋口		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 木下	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 杉山	21:00-21:50 ◎ピラA+ 松木			21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 野村			21:00-21:50 ◎ピラA+ 松木	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 杉山			21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 宮澤	

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
☀️	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 野村	09:00-09:50 ◎ピラB+ 野村	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 野村		09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 樋口	08:00-08:50 ◎ピラB+ 樋口	08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ピラB+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 松木
	09:10-09:40 ◎ピラHipLine 森島	10:10-10:40 ◎ピラHipLine 樋口	10:10-10:40 ◎ピラcore 森島	10:10-11:00 ◎ピラUpper+ 森島		10:10-11:00 ◎ピラWaist+ 森島	09:10-10:00 ◎ピラLower+ 宮澤	09:10-10:00 ◎ピラB+ 野村	10:10-10:40 ◎ピラBackStyle 森島	10:10-10:40 ◎ピラHipLine 森島
	10:00-10:30 ◎ピラcore 森島	11:00-11:30 ◎ピラBackStyle 樋口	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 森島	11:20-12:10 ◎ピラB+ 野村		11:20-12:10 ◎ピラLower+ 宮澤	10:20-10:50 ◎ピラcore 樋口	10:20-11:10 ◎ピラJumpM 松木	11:00-11:30 ◎ピラcore 森島	11:00-11:30 ◎ピラTotalBody 森島
	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 野村	12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 樋口	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 木下				11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 鈴木	11:30-12:00 ◎ピラBackStyle 松木	11:50-12:40 ◎ピラB&A+ 森島	11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 松木
☀️	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 木下	13:10-14:00 ◎ピラLower+ 木下	13:10-14:00 ◎ピラH&L+ 森島	12:35-13:05 ◎ピラTotalBody 森島		12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 松木	12:20-12:50 ◎ピラHipLine 森島	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 鈴木	13:00-13:50 ◎ピラH&L+ 森島	
	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 鈴木	14:20-15:10 ◎ピラWaist+ 野村	14:20-15:10 ◎ピラB+ 鈴木	13:20-13:50 ◎ピラHipLine 森島	定休日	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 野村	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 松木	14:10-15:00 ◎ピラLower+ 木下	14:10-15:00 ◎ピラUpper+ 木下	
	14:50-15:20 ◎ピラTotalBody 杉山	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮澤	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 松木	14:20-15:10 ◎ピラLower+ 松木		15:00-15:30 ◎ピラHipLine 松木	15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 森島	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 宮澤	17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 鈴木	
	15:40-16:30 ◎ピラB+ 杉山			17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 松木		15:50-16:20 ◎ピラBackStyle 松木	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 木下			
🌙	16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 杉山	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 松木	18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 樋口	17:50-18:40 ◎ピラJumpM 樋口		18:40-19:30 ◎ピラLower+ 木下	16:40-17:30 ◎ピラB+ 野村	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 森島	18:10-18:40 ◎ピラcore 樋口	18:10-18:40 ◎ピラBackStyle 樋口
	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 杉山	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 杉山	19:20-19:50 ◎ピラTotalBody 松木	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 木下		19:50-20:40 ◎ピラA+ 松木	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 木下		19:00-19:30 ◎ピラHipLine 樋口	19:00-19:50 ◎ピラJumpM 樋口
		20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 杉山	20:10-20:40 ◎ピラHipLine 樋口	20:10-20:40 ◎ピラBackStyle 松木		21:00-21:50 ◎ピラB+ 野村			19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 野村	20:10-20:40 ◎ピラTotalBody 樋口
		21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 杉山	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 松木	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 樋口					21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 樋口	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 宮澤

● 体験レッスン可能		
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
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore Shape up Core	30分
4	◎ピラA+ Advance+	50分