

# 2023年2月レッスンスケジュール Rintosull 高田馬場店

※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)						
☀️	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 二瓶	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 当真	09:30-10:00 ◎ピラcore 杉山	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 当真	09:00-09:50 ◎ピラB+ 二瓶	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 生田	定休日	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 二瓶	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小村	09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 当真	09:00-09:50 ◎ピラWaist+ 内ヶ崎	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	定休日	09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 当真	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 当真	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 坂本	09:00-09:50 ◎ピラB+ 坂本						
	10:50-11:40 ◎ピラB+ 二瓶	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 内ヶ崎	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 杉山	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 当真	10:20-11:10 ◎ピラLower+ 二瓶	10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 生田		10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 二瓶	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 小村	10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 小村	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 当真	10:20-10:50 ◎ピラTotalBody 内ヶ崎		10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 加藤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 坂本	10:50-11:40 ◎ピラB+ 坂本	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 坂本	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 当真				
		11:50-12:40 ◎ピラWaist+ 内ヶ崎	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 杉山	11:40-12:30 ◎ピラH&L+ 小村	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 小村								11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 小村		11:20-11:50 ◎ピラHipLine 内ヶ崎						11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 当真			
☀️	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 小村	13:10-13:40 ◎ピラTotalBody 内ヶ崎	13:10-14:00 ◎ピラB+ 生田	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 小村	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 小村	12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 内ヶ崎		定休日	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	12:10-13:00 ◎ピラB+ 二瓶	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 小村	12:20-13:10 ◎ピラLower+ 当真		12:10-12:40 ◎ピラBackStyle 内ヶ崎	定休日	12:10-13:00 ◎ピラWaist+ 坂本	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 坂本	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 当真	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 加藤				
	13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 小村	17:00-17:50 ◎ピラLower+ 二瓶	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 当真	15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 二瓶	14:20-14:50 ◎ピラcore 内ヶ崎	13:10-14:00 ◎ピラUpper+ 小村			13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 小村	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 二瓶	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 加藤	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 二瓶	13:40-14:30 ◎ピラLower+ 当真		13:10-13:40 ◎ピラcore 内ヶ崎		14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 内ヶ崎	14:00-14:50 ◎ピラH&L+ 当真	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 加藤					
				16:40-17:10 ◎ピラTotalBody 内ヶ崎	15:20-16:10 ◎ピラJumpM 内ヶ崎	14:30-15:20 ◎ピラLower+ 加藤				16:20-16:50 ◎ピラLower+ 内ヶ崎	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 当真	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 生田	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 二瓶		15:00-15:50 ◎ピラB+ 二瓶		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 内ヶ崎	16:20-17:10 ◎ピラUpper+ 二瓶	16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 当真					
🌙	18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 当真	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 二瓶	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 生田	17:40-18:30 ◎ピラB+ 内ヶ崎	17:40-18:30 ◎ピラLower+ 加藤	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 当真			定休日	17:20-18:10 ◎ピラB+ 内ヶ崎	17:50-18:40 ◎ピラUpper+ 当真	18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 生田	17:40-18:30 ◎ピラB+ 生田		17:40-18:30 ◎ピラLower+ 加藤		18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 当真	定休日	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 小村	17:10-17:40 ◎ピラHipLine 内ヶ崎	18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 加藤	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 二瓶		
	19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 当真	19:40-20:30 ◎ピラB+ 生田	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 小村	19:00-19:50 ◎ピラA+ 内ヶ崎	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 生田	19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 当真				18:40-19:10 ◎ピラTotalBody 内ヶ崎	19:10-19:40 ◎ピラHipLine 内ヶ崎	19:40-20:30 ◎ピラB+ 二瓶	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 生田		19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 加藤		19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 小村		19:40-20:30 ◎ピラLower+ 二瓶	18:20-19:10 ◎ピラB+ 内ヶ崎	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 二瓶	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 二瓶	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 二瓶	
	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 当真	21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 生田	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 小村			21:00-21:50 ◎ピラLower+ 当真					19:40-20:30 ◎ピラLower+ 当真	20:10-21:00 ◎ピラLower+ 内ヶ崎	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 二瓶						21:00-21:50 ◎ピラLower+ 小村	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 内ヶ崎	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 加藤	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 二瓶		
										定休日	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 当真	21:30-22:00 ◎ピラBackStyle 内ヶ崎								定休日		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 加藤		

	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)		
☀️	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 当真	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	定休日	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 二瓶	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 加藤	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 加藤	09:00-09:50 ◎ピラLower+ 坂本	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 当真	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 内ヶ崎			
	10:20-11:10 ◎ピラH&L+ 当真	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加藤		10:50-11:40 ◎ピラLower+ 二瓶	10:20-11:10 ◎ピラUpper+ 加藤	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 加藤	10:20-11:10 ◎ピラB+ 坂本	10:20-11:10 ◎ピラB&A+ 当真	10:50-11:40 ◎ピラJumpM 内ヶ崎			
	11:40-12:30 ◎ピラB&A+ 小村					11:40-12:30 ◎ピラB+ 二瓶		11:40-12:30 ◎ピラUpper+ 当真	11:40-12:30 ◎ピラLower+ 加藤			
☀️	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 小村	12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 小村		定休日	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 加藤	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 二瓶	12:10-13:00 ◎ピラLower+ 当真	13:00-13:50 ◎ピラLower+ 当真	13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 加藤	12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 加藤		
	14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 二瓶	14:00-14:50 ◎ピラLower+ 小村			14:00-14:50 ◎ピラLower+ 坂本	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 内ヶ崎	13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 当真	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 小村	15:00-15:50 ◎ピラLower+ 二瓶	14:00-14:50 ◎ピラB+ 坂本		
	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 二瓶	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 二瓶			17:00-17:50 ◎ピラLower+ 小村	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 坂本	16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 小村	16:20-17:10 ◎ピラB&A+ 小村	16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 内ヶ崎	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 当真		
🌙	17:40-18:30 ◎ピラB+ 内ヶ崎	18:20-19:10 ◎ピラB+ 二瓶			定休日	18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 小村	17:40-18:30 ◎ピラA+ 内ヶ崎	17:20-18:10 ◎ピラH&L+ 小村	17:40-18:30 ◎ピラWaist+ 二瓶	17:40-18:30 ◎ピラB+ 内ヶ崎	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 当真	
	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 内ヶ崎	19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 内ヶ崎				19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 当真	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 小村	18:50-19:20 ◎ピラcore 内ヶ崎	19:00-19:50 ◎ピラLower+ 二瓶	19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 二瓶	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 生田	
		21:00-21:50 ◎ピラLower+ 内ヶ崎					21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 当真		19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 内ヶ崎			21:00-21:50 ◎ピラWaist+ 生田

● 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