

2023年4月レッスンスケジュール Rintosull 上大岡店

※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(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)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	
☀️	08:00-08:50 ◎️うらB+ 中原	08:00-08:50 ◎️うらWaist+ 中原	09:00-09:50 ◎️うらH&L+ 中原	10:30-11:15 ◎️うらWaist+ 井上	09:00-09:30 ◎️うらBackStyle 井上	09:00-09:50 ◎️うらWaist+ 立川	09:00-09:50 ◎️うらB+ 中原	08:00-08:50 ◎️うらUpper+ 中原	08:00-08:50 ◎️うらB&A+ 宮澤	09:00-09:50 ◎️うらWaist+ 濱野	11:45-12:30 ◎️うらWaist+ 井上	09:00-09:30 ◎️うらBackStyle 濱野	09:00-09:50 ◎️うらH&L+ 小林	09:00-09:50 ◎️うらUpper+ 金子	08:00-08:50 ◎️うらH&L+ 立川	08:00-08:30 ◎️うらBackStyle 濱野	09:00-09:50 ◎️うらH&L+ 木下	09:00-09:30 ◎️うらTotalBody 小林	
	09:20-09:50 ◎️うらBackStyle 中原	09:20-10:10 ◎️うらWaist+ 中原	10:20-11:10 ◎️うらUpper+ 中原	11:45-12:30 ◎️うらWaist+ 井上	09:50-10:20 ◎️うらHipLine 井上	10:20-11:10 ◎️うらB&A+ 立川	10:20-11:10 ◎️うらB&A+ 中原	09:20-10:10 ◎️うらH&L+ 宮澤	09:20-10:10 ◎️うらH&L+ 濱野	10:20-11:10 ◎️うらH&L+ 濱野	10:00-10:30 ◎️うらCore 濱野	10:20-11:10 ◎️うらB&A+ 小林	10:20-11:10 ◎️うらLower+ 金子	09:20-10:10 ◎️うらB+ 立川	08:50-09:20 ◎️うらCore 濱野	10:20-11:10 ◎️うらB&A+ 木下	10:00-10:30 ◎️うらBackStyle 小林		
	10:20-10:50 ◎️うらTotalBody 立川	10:30-11:00 ◎️うらHipLine 中原	11:40-12:30 ◎️うらB&A+ 小林		10:40-11:30 ◎️うらUpper+ 濱野	11:40-12:10 ◎️うらHipLine 立川	11:30-12:00 ◎️うらCore 小林	10:30-11:00 ◎️うらTotalBody 中原	10:30-11:00 ◎️うらB+ 井上	11:40-12:30 ◎️うらH&L+ 濱野		11:00-11:50 ◎️うらB+ 濱野	11:40-12:10 ◎️うらWaist+ 立川	11:40-12:30 ◎️うらUpper+ 金子	10:40-11:10 ◎️うらTotalBody 立川	09:50-10:40 ◎️うらB+ 濱野	11:40-12:30 ◎️うらB&A+ 木部	11:00-11:50 ◎️うらB+ 中原	
	11:20-12:10 ◎️うらB&A+ 立川	11:20-12:10 ◎️うらUpper+ 井上			12:00-12:50 ◎️うらB+ 濱野			11:20-11:50 ◎️うらHipLine 井上	11:20-12:10 ◎️うらB&A+ 中原						11:40-12:10 ◎️うらWaist+ 井上	11:00-11:50 ◎️うらUpper+ 井上			
☀️	12:40-13:10 ◎️うらTotalBody 中原	12:40-13:30 ◎️うらB&A+ 中原	13:00-13:50 ◎️うらH&L+ 中原	13:00-13:45 ◎️うらWaist+ 井上	13:20-14:10 ◎️うらWaist+ 濱野	12:40-13:30 ◎️うらB+ 濱野		12:20-13:10 ◎️うらH&L+ 中原	12:30-13:20 ◎️うらB&A+ 中原	13:00-13:50 ◎️うらA+ 中原	13:00-13:45 ◎️うらWaist+ 井上	12:50-13:20 ◎️うらCore 井上	12:40-13:10 ◎️うらHipLine 立川	13:00-13:30 ◎️うらTotalBody 立川	12:40-13:30 ◎️うらB&A+ 小林	12:10-12:40 ◎️うらTotalBody 濱野	13:00-13:30 ◎️うらHipLine 中原	12:20-12:50 ◎️うらHipLine 中原	
	13:40-14:30 ◎️うらUpper+ 中原	13:55-14:45 ◎️うらB+ 小林	14:20-15:10 ◎️うらB&A+ 小林	14:15-15:00 ◎️うらWaist+ 井上	14:40-15:30 ◎️うらLower+ 小林	13:50-14:20 ◎️うらBackStyle 立川		13:40-14:10 ◎️うらTotalBody 小林	13:50-14:40 ◎️うらUpper+ 中原	14:20-14:50 ◎️うらBackStyle 濱野	14:15-15:00 ◎️うらWaist+ 井上	13:50-14:20 ◎️うらTotalBody 井上	13:40-14:30 ◎️うらWaist+ 小林	14:00-14:30 ◎️うらB+ 立川	14:00-14:50 ◎️うらUpper+ 立川	13:00-13:50 ◎️うらLower+ 吉村	13:50-14:20 ◎️うらWaist+ 中原	13:20-13:50 ◎️うらTotalBody 中原	
	15:00-15:50 ◎️うらB&A+ 濱野	15:10-15:40 ◎️うらBackStyle 小林	15:40-16:30 ◎️うらLower+ 小林	15:30-16:15 ◎️うらWaist+ 井上	16:00-16:50 ◎️うらB&A+ 小林	14:50-15:40 ◎️うらB&A+ 濱野		14:40-15:30 ◎️うらB+ 小林	15:10-16:00 ◎️うらLower+ 小林	15:20-16:10 ◎️うらUpper+ 中原	15:30-16:15 ◎️うらWaist+ 井上	14:40-15:30 ◎️うらLower+ 井上	15:00-15:50 ◎️うらB+ 立川	15:00-15:50 ◎️うらH&L+ 立川	15:20-16:10 ◎️うらB+ 小林	14:10-15:00 ◎️うらA+ 小林	14:50-15:40 ◎️うらWaist+ 中原	14:20-15:10 ◎️うらH&L+ 中原	
	16:20-17:10 ◎️うらH&L+ 立川	16:10-17:00 ◎️うらLower+ 小林	17:00-17:50 ◎️うらWaist+ 濱野		16:10-17:00 ◎️うらUpper+ 濱野			16:00-16:50 ◎️うらLower+ 小林	16:30-17:20 ◎️うらH&L+ 小林	16:40-17:30 ◎️うらJumpM 中原	16:15-17:00 ◎️うらWaist+ 井上	16:00-16:50 ◎️うらWaist+ 濱野	16:20-16:50 ◎️うらB+ 立川	16:20-17:10 ◎️うらH&L+ 小林	16:40-17:30 ◎️うらUpper+ 立川	15:30-16:20 ◎️うらWaist+ 小林	16:10-16:40 ◎️うらCore 中原	15:40-16:30 ◎️うらUpper+ 小林	
🌙	17:30-18:20 ◎️うらJumpM 井上	17:30-18:20 ◎️うらWaist+ 濱野	18:20-19:10 ◎️うらB&A+ 濱野		17:20-18:10 ◎️うらH&L+ 小林	17:20-17:50 ◎️うらCore 小林	18:20-19:10 ◎️うらH&L+ 立川	17:20-18:10 ◎️うらWaist+ 小林	17:50-18:20 ◎️うらCore 小林	18:20-19:10 ◎️うらLower+ 吉村	18:30-19:15 ◎️うらWaist+ 井上	17:40-18:30 ◎️うらLower+ 中原	17:20-17:50 ◎️うらHipLine 立川	17:40-18:10 ◎️うらBackStyle 小林	18:20-18:45 ◎️うらWaist+ 井上	16:50-17:20 ◎️うらHipLine 小林	17:00-17:30 ◎️うらTotalBody 中原	17:00-17:30 ◎️うらCore 立川	
	18:30-19:15 ◎️うらWaist+ 井上	18:30-19:15 ◎️うらWaist+ 井上	19:40-20:30 ◎️うらUpper+ 濱野		18:40-19:10 ◎️うらH&L+ 小林	18:20-19:10 ◎️うらHipLine 小林	19:40-20:30 ◎️うらB&A+ 立川	18:30-19:15 ◎️うらWaist+ 井上	18:30-19:15 ◎️うらWaist+ 井上	19:40-20:30 ◎️うらWaist+ 吉村		19:00-19:30 ◎️うらHipLine 中原	18:20-19:10 ◎️うらWaist+ 濱野	18:40-19:10 ◎️うらTotalBody 小林	19:00-19:45 ◎️うらWaist+ 井上	17:50-18:20 ◎️うらCore 小林	18:00-18:50 ◎️うらWaist+ 濱野	18:00-18:30 ◎️うらBackStyle 立川	
			21:00-21:30 ◎️うらHipLine 濱野		19:40-20:30 ◎️うらLower+ 吉村	19:40-20:30 ◎️うらWaist+ 小林	21:00-21:30 ◎️うらHipLine 立川		21:00-21:50 ◎️うらLower+ 吉村		21:00-21:50 ◎️うらLower+ 吉村		20:00-20:30 ◎️うらTotalBody 中原	19:40-20:30 ◎️うらB&A+ 濱野	19:40-20:30 ◎️うらLower+ 中原		18:30-19:15 ◎️うらWaist+ 井上	19:20-20:10 ◎️うらB&A+ 濱野	19:10-20:00 ◎️うらA+ 立川
					21:00-21:50 ◎️うらUpper+ 吉村	21:00-21:50 ◎️うらLower+ 小林							21:00-21:50 ◎️うらUpper+ 中原	21:00-21:50 ◎️うらWaist+ 濱野	21:00-21:50 ◎️うらB+ 中原		20:30-21:00 ◎️うらWaist+ 濱野	20:30-21:20 ◎️うらH&L+ 立川	

	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)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
☀️	09:00-09:50 ◎️うらLower+ 濱野				08:00-08:50 ◎️うらH&L+ 宮澤	09:00-09:50 ◎️うらB&A+ 木下		09:00-09:50 ◎️うらH&L+ 立川	09:00-09:30 ◎️うらBackStyle 小林	09:00-09:50 ◎️うらWaist+ 木下	08:00-08:50 ◎️うらB+ 中原	08:00-08:50 ◎️うらUpper+ 小林
	10:20-11:10 ◎️うらB+ 濱野				09:20-10:10 ◎️うらB&A+ 宮澤	10:20-11:10 ◎️うらH&L+ 木下		10:20-11:10 ◎️うらB&A+ 立川	10:00-10:30 ◎️うらHipLine 小林	10:20-11:10 ◎️うらTotalBody 小林	09:20-09:50 ◎️うらHipLine 小林	
	11:40-12:30 ◎️うらUpper+ 井上				10:40-11:30 ◎️うらH&L+ 宮澤	11:40-12:30 ◎️うらB&A+ 木下		11:40-12:10 ◎️うらCore 小林	11:00-11:50 ◎️うらB+ 小林	11:40-12:10 ◎️うらCore 小林	10:20-10:50 ◎️うらTotalBody 小林	
					12:00-12:30 ◎️うらTotalBody 濱野						11:30-12:20 ◎️うらWaist+ 中原	11:30-12:20 ◎️うらH&L+ 立川
☀️	13:00-13:50 ◎️うらJumpM 井上	臨時休業	臨時休業	臨時休業	13:00-13:30 ◎️うらHipLine 濱野	13:00-13:30 ◎️うらHipLine 中原		12:20-13:05 ◎️うらWaist+ 井上	12:20-13:10 ◎️うらLower+ 小林	12:40-13:10 ◎️うらHipLine 小林	12:50-13:20 ◎️うらCore 中原	12:50-13:20 ◎️うらBackStyle 小林
	14:20-14:50 ◎️うらHipLine 小林				14:20-15:10 ◎️うらWaist+ 濱野	13:50-14:20 ◎️うらBackStyle 中原		13:30-14:15 ◎️うらWaist+ 井上	13:40-14:30 ◎️うらB+ 濱野	13:50-14:40 ◎️うらUpper+ 小林	13:50-14:40 ◎️うらB+ 中原	13:50-14:40 ◎️うらLower+ 立川
	15:20-16:10 ◎️うらLower+ 濱野				15:40-16:30 ◎️うらLower+ 濱野	15:00-15:50 ◎️うらB+ 中原		14:45-15:30 ◎️うらTotalBody 井上	15:00-15:30 ◎️うらB&A+ 濱野	15:20-16:10 ◎️うらHipLine 中原	15:10-15:40 ◎️うらHipLine 濱野	15:10-15:40 ◎️うらTotalBody 立川
	16:40-17:10 ◎️うらCore 濱野				17:00-17:30 ◎️うらBackStyle 濱野	16:20-16:50 ◎️うらTotalBody 中原		16:00-16:45 ◎️うらWaist+ 井上		16:40-17:10 ◎️うらCore 中原	16:00-16:30 ◎️うらTotalBody 濱野	16:00-16:30 ◎️うらBackStyle 立川
🌙	17:50-18:40 ◎️うらLower+ 小林				17:30-18:00 ◎️うらHipLine 濱野			17:00-17:45 ◎️うらWaist+ 井上	17:30-18:20 ◎️うらB+ 濱野	17:30-18:00 ◎️うらBackStyle 中原	17:00-17:50 ◎️うらLower+ 濱野	17:00-17:50 ◎️うらA+ 立川
	19:10-20:00 ◎️うらB+ 小林				18:20-18:50 ◎️うらCore 濱野			18:20-19:10 ◎️うらB+ 中原	18:50-19:40 ◎️うらUpper+ 濱野	18:40-19:30 ◎️うらUpper+ 濱野	18:00-18:45 ◎️うらWaist+ 井上	18:00-18:45 ◎️うらWaist+ 井上
	20:30-21:20 ◎️うらWaist+ 小林				19:20-20:10 ◎️うらUpper+ 小林			19:40-20:30 ◎️うらH&L+ 中原	20:10-21:00 ◎️うらLower+ 中原	20:00-20:30 ◎️うらHipLine 濱野	19:00-19:45 ◎️うらWaist+ 井上	19:00-19:45 ◎️うらWaist+ 井上
					20:40-21:30 ◎️うらWaist+ 小林			21:00-21:30 ◎️うらBackStyle 中原	21:20-21:50 ◎️うらCore 中原	21:00-21:50 ◎️うらH&L+ 濱野		

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎️うらLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎️うらUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎️うらB+	Basic+	50分
2.5	◎️うらTotalBody	Total Body	30分
3	◎️うらH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎️うらBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎️うらHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎️うらWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎️うらJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎️うらB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎️うらCore	Shape up Core	30分
4	◎️うらA+	Advance+	50分