

# 2023年4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(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 ◎ヒラB+ 野村	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 大塚	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 木下	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 鈴木	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 宮澤							09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 松木	08:00-08:50 ◎ヒラB+ 野村	08:00-08:50 ◎ヒラB+ 野村	08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 宮澤			
	09:10-10:00 ◎ヒラUpper+ 樋口	09:10-10:00 ◎ヒラB+ 松木	10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 森島	10:10-10:40 ◎ヒラBackStyle 森島	10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 大塚							10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 森島	09:10-09:40 ◎ヒラScore 森島	09:10-10:00 ◎ヒラUpper+ 木下	10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 森島	10:10-11:00 ◎ヒラLower+ 大塚	10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 松木	10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 沖山	09:10-10:00 ◎ヒラUpper+ 沖山	09:10-09:40 ◎ヒラTotalBody 森島	10:10-10:40 ◎ヒラScore 森島	10:10-11:00 ◎ヒラLower+ 森島		
	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 野村	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 森島	11:00-11:30 ◎ヒラScore 森島	11:00-11:30 ◎ヒラHipLine 森島	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 森島							11:00-11:30 森島	10:00-10:30 森島	10:20-10:50 ◎ヒラScore 鈴木	11:00-11:30 森島	11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 木下	11:00-11:30 森島	11:20-11:50 ◎ヒラHipLine 松木	11:20-11:50 森島	10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 野村	10:00-10:30 森島	11:00-11:30 森島	11:20-11:50 ◎ヒラHipLine 森島	
	11:30-12:20 ◎ヒラJumpM 樋口	11:30-12:00 ◎ヒラBackStyle 松木	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 大塚	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木							11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 鈴木	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 野村	11:10-11:40 ◎ヒラHipLine 鈴木	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 大塚			11:50-12:40 ◎ヒラB+ 野村							
☀️	12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 木下	12:20-12:50 ◎ヒラTotalBody 松木			13:00-13:50 ◎ヒラB+ 森島	12:10-12:40 ◎ヒラCore 森島							13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 松木	12:00-12:50 ◎ヒラJumpM 樋口	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 木下	13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 森島	12:30-13:20 ◎ヒラB+ 野村	13:00-13:30 ◎ヒラCore 森島	12:10-12:40 ◎ヒラCore 森島	12:40-13:10 ◎ヒラCore 松木	12:00-12:30 ◎ヒラBackStyle 森島	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 森島	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 森島	
	13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 野村	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 沖山			14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 木下	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤							14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 大塚	13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 木下	13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 松木	14:10-15:00 ◎ヒラB+ 鈴木	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 大塚	13:50-14:20 ◎ヒラBackStyle 森島	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤	13:30-14:00 ◎ヒラHipLine 松木	12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 宮澤	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 沖山	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤	
	15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 木下	14:20-14:50 ◎ヒラTotalBody 森島			17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 野村	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 木下							17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 大塚	14:20-14:50 ◎ヒラHipLine 生田	14:20-14:50 ◎ヒラBackStyle 鈴木	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 宮澤	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 木下			14:10-15:00 ◎ヒラB+ 二瓶	14:20-15:10 ◎ヒラJumpM 樋口	14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 野村	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 沖山	14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 大塚
	16:20-17:10 ◎ヒラB&A+ 鈴木	15:10-15:40 ◎ヒラCore 森島			17:00-17:50 ◎ヒラB+ 野村									15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 大塚	15:40-16:30 ◎ヒラLower+ 野村	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 宮澤			17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 木下	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 木下	15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 宮澤	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤	17:00-17:30 ◎ヒラTotalBody 鈴木	
🌙	17:30-18:00 ◎ヒラTotalBody 鈴木	16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 宮澤	18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 沖山	18:10-18:40 ◎ヒラCore 鈴木	18:20-19:10 ◎ヒラA+ 樋口							18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 宮澤	16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 生田	16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 木下	18:10-18:40 ◎ヒラBackStyle 鈴木	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 沖山	18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 宮澤	18:10-18:40 ◎ヒラTotalBody 鈴木	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 大塚	16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 野村	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 大塚	17:50-18:20 ◎ヒラBackStyle 鈴木		
	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 木下	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 沖山	19:20-19:50 ◎ヒラHipLine 鈴木	19:00-19:30 ◎ヒラBackStyle 鈴木	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 野村							19:20-19:50 ◎ヒラBackStyle 鈴木	17:10-17:40 ◎ヒラTotalBody 生田	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 野村	19:00-19:30 ◎ヒラTotalBody 鈴木	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 宮澤	19:40-20:10 ◎ヒラCore 鈴木	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 鈴木	17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 木下	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 宮澤	19:40-20:30 ◎ヒラA+ 樋口	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 野村		
	19:30-20:00 ◎ヒラHipLine 鈴木	19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 宮澤	20:10-20:40 ◎ヒラTotalBody 鈴木	19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 野村	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 木下							20:10-20:40 ◎ヒラTotalBody 鈴木	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 木下	19:10-20:00 ◎ヒラB+ 樋口	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 沖山	20:30-21:00 ◎ヒラHipLine 鈴木	19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 二瓶	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 大塚	19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 野村	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 大塚	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 沖山			
			21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 宮澤	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 沖山			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 宮澤	19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 大塚			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 宮澤			21:00-21:50 ◎ヒラTotalBody 鈴木			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 大塚			21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 野村				

	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 ◎ヒラB&A+ 木下					08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 沖山	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 宮澤	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 松木	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 宮澤				09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 沖山
	10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 松木					09:10-09:40 ◎ヒラCore 森島	10:10-11:00 ◎ヒラB+ 森島	10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 宮澤	10:10-10:40 ◎ヒラTotalBody 森島				10:10-11:00 ◎ヒラB+ 森島
	11:00-11:30 ◎ヒラBackStyle 松木					10:00-10:30 森島	11:20-12:10 ◎ヒラJumpM 樋口	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 松木	11:00-11:30 森島				11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 宮澤
	11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 木下					10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 沖山			11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 宮澤				11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 沖山
☀️	13:00-13:50 ◎ヒラJumpM 樋口					12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 森島			12:10-12:40 ◎ヒラBackStyle 松木	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 沖山			12:30-13:00 ◎ヒラBackStyle 森島
	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 沖山					13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 大塚			13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 大塚	14:10-15:00 ◎ヒラB&A+ 木下			13:20-13:50 ◎ヒラHipLine 森島
	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 大塚					15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 木下			17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 沖山				14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 大塚
							16:20-16:50 ◎ヒラCore 松木						17:00-17:30 ◎ヒラCore 鈴木
🌙	18:10-18:40 ◎ヒラCore 松木					17:10-17:40 ◎ヒラHipLine 松木	18:40-19:30 ◎ヒラWaist+ 鈴木	18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 木下	18:10-18:40 ◎ヒラHipLine 松木				17:50-18:20 ◎ヒラBackStyle 鈴木
	19:00-19:30 ◎ヒラTotalBody 松木					18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 木下	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 沖山	19:20-19:50 ◎ヒラLower+ 鈴木	19:00-19:50 ◎ヒラA+ 松木				18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 加藤
	19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 大塚					19:10-20:00 ◎ヒラA+ 松木	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 鈴木	20:10-20:40 ◎ヒラCore 鈴木	20:10-20:40 ◎ヒラBackStyle 松木				19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 鈴木
	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 沖山							21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 沖山	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 木下				21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 加藤

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