

2023年4月レッスンスケジュール Rintosull 京橋店

※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)
☀️	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 和田		09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 森田	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 和田	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 和田	09:30-10:20 ◎ヒウH&L+ 杉野原	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 濱田	08:00-08:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原		09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 濱田	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 濱田	09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 杉野原	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 濱田	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 杉野原	08:00-08:50 ◎ヒウLower+ 濱田		09:30-10:20 ◎ヒウB+ 北村	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 濱田
	11:30-12:20 ◎ヒウUpper+ 仲山		11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 中野	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 中野	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 濱田	11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 和田	11:00-11:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 中野		11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 中野	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 森田	11:00-11:50 ◎ヒウWaist+ 森田	11:00-11:50 ◎ヒウWaist+ 北村	11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 濱田	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 和田		11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 杉野原	11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 杉野原
									11:00-11:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原							11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 杉野原		
☀️	13:30-14:20 ◎ヒウUpper+ 森田		12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 和田	12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 森田	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 和田	12:30-13:20 ◎ヒウB&A+ 杉野原	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 濱田	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 濱田		12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 濱田	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 森田	12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 杉野原	12:30-13:20 ◎ヒウB+ 和田	12:30-13:20 ◎ヒウH&L+ 杉野原	12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 和田		12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 森田	12:30-13:20 ◎ヒウWaist+ 北村
	15:30-16:20 ◎ヒウUpper+ 和田	定休日	14:00-14:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原		14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 中野	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 和田	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 杉野原	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 中野		14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 中野	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 中野	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 和田	14:00-14:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 森田	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 森田		14:00-14:50 ◎ヒウWaist+ 北村	14:00-14:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原
									15:30-16:20 ◎ヒウLower+ 森田						15:30-16:20 ◎ヒウB&A+ 杉野原			
🌙	17:30-18:20 ◎ヒウLower+ 森田		18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 濱田	18:00-18:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 中野	18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 中野	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 森田	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 森田		18:00-18:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 濱田	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 森田	18:00-18:50 ◎ヒウB+ 北村	18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 森田			18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 和田	18:00-18:50 ◎ヒウB+ 北村
			19:30-20:20 ◎ヒウH&L+ 杉野原	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 濱田	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 濱田	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 和田	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 和田	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 和田		19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 和田	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 中野	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 和田	19:30-20:20 ◎ヒウH&L+ 杉野原	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 杉野原	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 杉野原		19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 中野	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 杉野原
			21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 濱田	21:00-21:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 中野	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 中野	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 森田	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 森田		21:00-21:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 濱田	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 中野	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 和田	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 森田	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 森田		21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 和田	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 中野

	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)
☀️	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 濱田		09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 和田	08:00-08:50 ◎ヒウUpper+ 森田		09:30-10:20 ◎ヒウH&L+ 杉野原	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 中野	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 和田	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 森田	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 森田	08:00-08:50 ◎ヒウLower+ 森田	
	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 森田		11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 濱田	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 和田		11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 中野	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 濱田	11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 濱田	11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 濱田	11:00-11:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 中野	
				11:00-11:50 ◎ヒウUpper+ 森田							11:00-11:50 ◎ヒウLower+ 森田	
☀️	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 濱田		12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 和田	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 濱田		12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 杉野原	12:30-13:20 ◎ヒウB&A+ 杉野原	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 和田	12:30-13:20 ◎ヒウLower+ 森田	12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 森田	12:30-13:20 ◎ヒウB&A+ 杉野原	
	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 中野	臨時休館	14:00-14:50 ◎ヒウB&A+ 杉野原	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 和田		14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 和田		14:00-14:50 ◎ヒウWaist+ 北村	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 和田	14:00-14:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 濱田	
			15:30-16:20 ◎ヒウLower+ 森田								15:30-16:20 ◎ヒウLower+ 杉野原	
🌙	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 杉野原		18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 中野			18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 森田	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 森田	18:00-18:50 ◎ヒウB+ 北村	18:00-18:50 ◎ヒウLower+ 和田	18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 和田	18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 和田	
	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 中野		19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 杉野原			19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 和田	19:30-20:20 ◎ヒウH&L+ 杉野原	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 中野	19:30-20:20 ◎ヒウUpper+ 濱田	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 濱田	19:30-20:20 ◎ヒウLower+ 濱田	
	21:00-21:50 ◎ヒウH&L+ 杉野原		21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 中野			21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 森田	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 森田	21:00-21:50 ◎ヒウWaist+ 杉野原	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 和田	21:00-21:50 ◎ヒウLower+ 和田	21:00-21:50 ◎ヒウUpper+ 和田	

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