

# 2023年4月レッスンスケジュール Rintosull 大阪上本町店

※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H&L+ 吉岡		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 吉岡	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 寺崎	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 田中		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 三好	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 三好	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 田中		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田中	
	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 吉岡		11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 田中	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 田中	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 三好	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 田中	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 節川	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 田中	11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 三好	11:00-11:50 ◎ヒラB+ 三好	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田中		11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 田中	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 吉岡	
	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 吉岡							11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 田中							11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡				
☀️	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 寺崎		12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 三好	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 田中	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 三好	12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 吉岡	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎		12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 田中	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 三好	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 寺崎	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 吉岡	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 吉岡		12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 田中	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 田中	
	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 三好		14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 田中	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 田中	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 吉岡		14:00-14:50 ◎ヒラB+ 三好	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 節川	14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 三好	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 三好	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 三好			14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 田中	
	15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 寺崎							15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 寺崎							15:30-16:20 ◎ヒラB+ 三好				
🌙	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 三好							17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡							17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 吉岡				
			18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 三好	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 寺崎			18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 吉岡	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 田中	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 寺崎				18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 三好	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡	
			19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 三好	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 田中	19:30-20:20 ◎ヒラB+ 三好	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 田中	19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡			19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 三好	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 吉岡	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 田中	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎			19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 三好	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	
		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 田中	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡			21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 節川	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡			21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	

	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 ◎ヒラLower+ 節川		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 寺崎		09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 節川	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	
	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 節川		11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 吉岡	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 吉岡	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 田中	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 節川	
				11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 寺崎							11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 三好	
☀️	12:30-13:20 ◎ヒラB+ 三好		12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 吉岡	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 吉岡		12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 三好	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 寺崎	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 田中	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 吉岡	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 田中	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 節川	
	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 節川		14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡		14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 吉岡	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡	
				15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 田中							15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 寺崎	
🌙	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 田中		18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 三好			18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 田中	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 田中	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 吉岡	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 田中		
	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 田中		19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 三好			19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 田中	19:30-20:20 ◎ヒラB&A+ 三好	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 寺崎	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 三好	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 三好		
	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 三好		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 三好			21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 寺崎	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 三好	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 三好	

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