

# 2023年4月レッスンスケジュール Rintosull 堺東店

※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 ◎ヒウH&L+ 森下	08:00-08:30 ◎ヒウBackStyle 森下	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 柴田	09:30-10:20 ◎ヒウWaist+ 李	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 節川	09:30-10:00 ◎ヒウcore 吉田	定休日	08:00-08:50 ◎ヒウLower+ 節川	08:00-08:50 ◎ヒウA+ 鬼辻	09:30-10:00 ◎ヒウTotalBody 森下	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 荒木	09:30-10:20 ◎ヒウB&A+ 森下	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 柴田	定休日	08:00-08:50 ◎ヒウB+ 鬼辻	08:00-08:30 ◎ヒウHipLine 森下	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 荒木	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 加藤					
	09:10-09:40 ◎ヒウHipLine 森下	09:00-09:50 ◎ヒウUpper+ 池田	10:50-11:40 ◎ヒウBackStyle 柴田	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 正松本	10:40-11:10 ◎ヒウTotalBody 鬼辻	10:30-11:20 ◎ヒウLower+ 大橋		09:10-09:40 ◎ヒウHipLine 森下	09:20-10:10 ◎ヒウLower+ 池田	10:30-11:20 ◎ヒウWaist+ 森下	10:50-11:40 ◎ヒウUpper+ 柴田	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 荒木	10:50-11:40 ◎ヒウB&A+ 大橋		10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 大橋	09:20-10:10 ◎ヒウUpper+ 節川	09:00-09:50 ◎ヒウUpper+ 大橋	10:40-11:10 ◎ヒウBackStyle 鬼辻	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 大橋				
	10:10-11:00 ◎ヒウUpper+ 岡村	10:20-11:10 ◎ヒウLower+ 大橋	12:00-12:30 ◎ヒウBackStyle 鬼辻		11:40-12:30 ◎ヒウLower+ 節川	11:40-12:30 ◎ヒウA+ 吉田		10:10-11:00 ◎ヒウUpper+ 荒木	10:30-11:20 ◎ヒウJumpM 鬼辻	11:50-12:40 ◎ヒウLower+ 池田	12:00-12:30 ◎ヒウTotalBody 鬼辻		12:00-12:50 ◎ヒウA+ 吉田			10:30-11:00 ◎ヒウcore 鬼辻	10:10-11:00 ◎ヒウH&L+ 加藤	11:40-12:30 ◎ヒウUpper+ 荒木	12:00-12:50 ◎ヒウH&L+ 加藤				
	11:20-11:50 ◎ヒウcore 森下	11:30-12:00 ◎ヒウTotalBody 森下						11:20-11:50 ◎ヒウBackStyle 森下	11:50-12:40 ◎ヒウUpper+ 荒木							11:20-12:50 ◎ヒウA+ 吉田	10:30-11:00 ◎ヒウcore 鬼辻	10:10-11:00 ◎ヒウH&L+ 加藤	11:40-12:30 ◎ヒウUpper+ 荒木	12:00-12:50 ◎ヒウH&L+ 加藤			
☀️	12:20-13:10 ◎ヒウLower+ 岡村	12:30-13:20 ◎ヒウUpper+ 大橋	13:00-13:50 ◎ヒウLower+ 柴田	12:10-13:00 ◎ヒウUpper+ 正松本	12:50-13:20 ◎ヒウcore 鬼辻	12:50-13:40 ◎ヒウA+ 吉田		定休日	12:20-13:10 ◎ヒウLower+ 荒木	13:00-13:30 ◎ヒウcore 鬼辻	13:00-13:30 ◎ヒウHipLine 森下	13:00-13:50 ◎ヒウLower+ 大橋	12:10-13:00 ◎ヒウWaist+ 森下		13:20-14:10 ◎ヒウWaist+ 吉田	定休日	12:40-13:30 ◎ヒウH&L+ 加藤	12:10-13:00 ◎ヒウB&A+ 加藤	12:50-13:40 ◎ヒウJumpM 鬼辻	13:20-14:10 ◎ヒウUpper+ 大橋			
	13:40-14:30 ◎ヒウUpper+ 正松本	13:50-14:40 ◎ヒウLower+ 池田		13:20-13:50 ◎ヒウHipLine 森下	13:50-14:40 ◎ヒウLower+ 正松本	14:10-15:00 ◎ヒウLower+ 大橋			13:40-14:30 ◎ヒウUpper+ 池田	14:00-14:50 ◎ヒウUpper+ 柴田	14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 大橋	14:20-15:10 ◎ヒウUpper+ 柴田	13:30-14:20 ◎ヒウUpper+ 荒木		14:30-15:00 ◎ヒウTotalBody 森下		14:00-14:50 ◎ヒウA+ 鬼辻	13:30-14:20 ◎ヒウUpper+ 柴田	14:00-14:30 ◎ヒウUpper+ 鬼辻	14:30-15:20 ◎ヒウB&A+ 加藤			
	16:30-17:20 ◎ヒウLower+ 荒木	16:30-17:20 ◎ヒウUpper+ 正松本		14:20-15:10 ◎ヒウLower+ 節川					16:40-17:10 ◎ヒウcore 森下	16:20-17:10 ◎ヒウLower+ 節川			14:50-15:40 ◎ヒウLower+ 大橋					16:30-17:20 ◎ヒウLower+ 荒木	16:40-17:10 ◎ヒウcore 森下				
🌙	17:40-18:30 ◎ヒウA+ 鬼辻	17:40-18:30 ◎ヒウB&A+ 森下	19:40-20:10 ◎ヒウTotalBody 森下	18:20-19:10 ◎ヒウLower+ 荒木	17:50-18:40 ◎ヒウUpper+ 荒木	17:50-18:40 ◎ヒウWaist+ 森下			定休日	17:40-18:30 ◎ヒウLower+ 大橋	17:40-18:30 ◎ヒウUpper+ 節川	18:00-18:50 ◎ヒウUpper+ 正松本	18:30-19:20 ◎ヒウLower+ 大橋		18:20-18:50 ◎ヒウBackStyle 森下		18:30-19:20 ◎ヒウLower+ 柴田	定休日	17:50-18:40 ◎ヒウUpper+ 柴田	17:40-18:30 ◎ヒウLower+ 節川	17:50-18:40 ◎ヒウB&A+ 加藤	17:50-18:40 ◎ヒウLower+ 柴田	
	19:00-19:50 ◎ヒウLower+ 荒木	19:00-19:50 ◎ヒウUpper+ 岡村	20:30-21:20 ◎ヒウB+ 森下	19:30-20:20 ◎ヒウB&A+ 渡	19:10-20:00 ◎ヒウLower+ 池田	19:10-20:00 ◎ヒウUpper+ 節川				19:00-19:50 ◎ヒウUpper+ 正松本	19:00-19:50 ◎ヒウLower+ 正松本	19:20-20:10 ◎ヒウUpper+ 正松本	19:40-20:30 ◎ヒウA+ 鬼辻		19:20-20:10 ◎ヒウUpper+ 柴田		19:40-20:30 ◎ヒウH&L+ 森下		19:00-19:50 ◎ヒウB&A+ 加藤	19:00-19:50 ◎ヒウUpper+ 節川	19:10-20:00 ◎ヒウH&L+ 加藤	19:10-20:00 ◎ヒウUpper+ 荒木	
				20:50-21:20 ◎ヒウTotalBody 森下	20:30-21:20 ◎ヒウUpper+ 荒木	20:30-21:20 ◎ヒウLower+ 節川							20:30-21:20 ◎ヒウJumpM 鬼辻		20:50-21:20 ◎ヒウBackStyle 鬼辻		20:30-21:20 ◎ヒウH&L+ 森下		20:50-21:20 ◎ヒウcore 森下			20:30-21:20 ◎ヒウUpper+ 荒木	20:30-21:20 ◎ヒウLower+ 柴田

	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JumpM 鬼辻		定休日	08:00-08:50 ◎ヒウLower+ 大橋	09:30-10:20 ◎ヒウUpper+ 柴田	09:30-10:20 ◎ヒウLower+ 柴田	09:30-10:20 ◎ヒウB+ 野村	09:30-10:00 ◎ヒウTotalBody 吉田		定休日	08:00-08:50 ◎ヒウLower+ 柴田	08:00-08:50 ◎ヒウUpper+ 荒木						
	10:50-11:40 ◎ヒウUpper+ 大橋			09:10-09:40 ◎ヒウBackStyle 森下	10:50-11:40 ◎ヒウLower+ 柴田	10:50-11:40 ◎ヒウWaist+ 野村	10:50-11:40 ◎ヒウUpper+ 大橋	10:20-11:10 ◎ヒウH&L+ 吉田			09:10-09:40 ◎ヒウHipLine 鬼辻	09:10-09:40 ◎ヒウBackStyle 森下						
	12:00-12:30 ◎ヒウcore 森下			10:10-11:00 ◎ヒウUpper+ 大橋				11:40-12:30 ◎ヒウB+ 野村			10:10-11:00 ◎ヒウLower+ 柴田	10:10-11:00 ◎ヒウLower+ 荒木						
				11:20-12:10 ◎ヒウB&A+ 森下							11:20-12:10 ◎ヒウA+ 鬼辻	11:20-11:50 ◎ヒウTotalBody 森下						
☀️	13:00-13:50 ◎ヒウLower+ 大橋	臨時休慶		定休日	12:40-13:30 ◎ヒウWaist+ 森下	12:10-13:00 ◎ヒウUpper+ 大橋	12:10-13:00 ◎ヒウB+ 野村	12:10-13:00 ◎ヒウLower+ 大橋	13:00-13:50 ◎ヒウWaist+ 吉田			定休日	12:40-13:30 ◎ヒウLower+ 柴田	12:20-13:10 ◎ヒウUpper+ 柴田				
					14:00-14:50 ◎ヒウLower+ 大橋	13:30-14:20 ◎ヒウB+ 野村	13:30-14:20 ◎ヒウUpper+ 奥田	13:30-14:20 ◎ヒウWaist+ 野村	14:20-15:10 ◎ヒウUpper+ 野村				13:50-14:20 ◎ヒウTotalBody 鬼辻	13:30-14:00 ◎ヒウHipLine 森下				
					16:50-17:40 ◎ヒウLower+ 荒木	14:50-15:40 ◎ヒウLower+ 荒木	14:50-15:40 ◎ヒウB+ 野村	14:50-15:40 ◎ヒウUpper+ 柴田						16:50-17:40 ◎ヒウLower+ 大橋	14:30-15:20 ◎ヒウUpper+ 荒木			
									16:10-17:00 ◎ヒウB+ 野村									
🌙	19:10-20:00 ◎ヒウLower+ 柴田				臨時休慶	定休日	18:00-18:30 ◎ヒウHipLine 森下	17:50-18:40 ◎ヒウWaist+ 野村	18:30-19:20 ◎ヒウLower+ 大橋		19:10-20:00 ◎ヒウUpper+ 柴田		19:10-20:00 ◎ヒウLower+ 荒木		定休日	18:00-18:30 ◎ヒウcore 鬼辻	17:50-18:40 ◎ヒウLower+ 柴田	
	20:30-21:20 ◎ヒウUpper+ 柴田						19:00-19:50 ◎ヒウUpper+ 大橋	19:10-20:00 ◎ヒウHipLine 森下	20:30-21:20 ◎ヒウLower+ 荒木		20:30-21:20 ◎ヒウUpper+ 大橋						19:00-19:50 ◎ヒウUpper+ 大橋	19:00-19:50 ◎ヒウH&L+ 森下
									20:30-21:20 ◎ヒウB+ 野村		20:30-21:20 ◎ヒウB&A+ 森下							

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