

2023年4月レッスンスケジュール Rintosull 高田馬場店

※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)
☀️	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 加藤	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 二瓶	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 當眞		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 奥田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 牧野	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 小村	09:00-09:50 ◎ヒラJumpM 松木	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 大宮	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 大宮		09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 加藤	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 奥田	09:00-09:30 ◎ヒラBackStyle 坂本	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 鈴木	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine+ 生田	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 奥田
	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 加藤	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 二瓶	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 當眞		10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 牧野	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 牧野	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 小村	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 松木	10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 大宮	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 大宮		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 相馬	10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 加藤	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 奥田	10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 肥田野	10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 鈴木	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 生田	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 奥田
	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 牧野	11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 小村						11:40-12:30 ◎ヒラA+ 松木	11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 當眞						11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 肥田野	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 肥田野	11:50-12:20 ◎ヒラWaist+ 生田	
☀️	13:00-13:30 ◎ヒラcore 坂本	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 小村	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 奥田		12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 加藤	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 奥田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 小村	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 奥田	13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 當眞	12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 二瓶		12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 相馬	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 牧野	12:10-12:40 ◎ヒラcore 生田	12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 小村	13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 肥田野	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 奥田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 大宮
	15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 牧野	14:20-15:10 ◎ヒラB&A+ 相馬	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 奥田		13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 奥田	13:30-14:20 ◎ヒラB&A+ 二瓶	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 奥田	15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 肥田野	15:00-15:30 ◎ヒラTotalBody 生田			13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 加藤	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 牧野	13:10-13:40 ◎ヒラBackStyle 生田	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 小村	14:20-14:50 ◎ヒラTotalBody 生田	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 奥田	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 大宮
	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 牧野	15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 相馬	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 小村		15:40-16:30 ◎ヒラB&A+ 加藤	14:50-15:40 ◎ヒラB+ 二瓶		17:00-17:30 ◎ヒラHipLine 生田	16:00-16:30 ◎ヒラHipLine 生田			16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 牧野	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 二瓶	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 牧野	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 奥田	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 相馬	17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 當眞	15:40-16:30 ◎ヒラB&A+ 當眞
🌙	18:00-18:30 ◎ヒラBackStyle 生田	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 坂本	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 小村		18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 坂本	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 二瓶	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 相馬	17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 加藤	18:00-18:30 ◎ヒラBackStyle 生田	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 加藤		17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 牧野	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 二瓶	17:20-17:50 ◎ヒラHipLine 生田	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 大宮	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 大宮	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 當眞	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 相馬
	19:00-19:50 ◎ヒラWaist+ 生田	19:20-19:50 ◎ヒラcore 生田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 牧野		19:40-20:30 ◎ヒラB+ 二瓶	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 相馬	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 加藤	19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 加藤	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 奥田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 肥田野		19:00-19:30 ◎ヒラBackStyle 生田	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 奥田	18:20-19:10 ◎ヒラJumpM 松木	19:00-19:50 ◎ヒラH&L+ 相馬	19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 小村	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 小村	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 二瓶
			21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 牧野		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 相馬	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 相馬	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 加藤		21:00-21:50 ◎ヒラHipLine 肥田野			20:00-20:50 ◎ヒラB+ 生田	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 當眞	19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 松木			21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 小村	21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 二瓶
												21:20-21:50 ◎ヒラTotalBody 生田		21:00-21:50 ◎ヒラA+ 松木				

	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B&A+ 小村				09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 相馬	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 生田		09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 奥田	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 坂本	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 二瓶	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 相馬	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 大宮	
	10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 小村				10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 相馬	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 生田		10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 大宮	10:50-11:20 ◎ヒラcore 坂本	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 二瓶	10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 相馬	10:20-11:10 ◎ヒラB+ 二瓶	
					11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 加藤	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 相馬			11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 二瓶		11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 當眞	11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 二瓶	
☀️	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 奥田				13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 加藤	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 肥田野			12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 當眞	13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 大宮	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 相馬	13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 當眞	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 奥田
	13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 大宮				14:20-14:50 ◎ヒラTotalBody 生田	14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 當眞			14:30-15:00 ◎ヒラTotalBody 生田	13:30-14:00 ◎ヒラcore 生田	15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 加藤	15:40-16:10 ◎ヒラTotalBody 坂本	
	14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 二瓶				15:20-15:50 ◎ヒラcore 生田	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 大宮				14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 肥田野	16:40-17:30 ◎ヒラUpper+ 小村	16:40-17:10 ◎ヒラcore 坂本	
🌙	18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 當眞				17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 奥田	17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 加藤			17:40-18:10 ◎ヒラcore 坂本	17:20-17:50 ◎ヒラBackStyle 生田	18:20-19:10 ◎ヒラJumpM 松木	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 坂本	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 肥田野
	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 肥田野				19:00-19:50 ◎ヒラH&L+ 小村	19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 奥田			18:40-19:10 ◎ヒラHipLine 生田	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 加藤	19:40-20:30 ◎ヒラA+ 松木	19:20-19:50 ◎ヒラLower+ 坂本	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 相馬
	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 相馬					20:20-20:50 ◎ヒラBackStyle 坂本			19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 相馬	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 奥田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 奥田		

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