

2023年4月レッスンスケジュール Rintosull 大和店

※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 ◎ヒールB&A+ 足立	08:00-08:30 ◎ヒールTotalBody 長谷川	09:30-10:20 ◎ヒールH&L+ 丸田	09:30-10:00 ◎ヒールTotalBody 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒールLower+ 足立	09:30-10:20 ◎ヒールJumpM 佐藤		08:00-08:50 ◎ヒールA+ 長谷川	08:00-08:50 ◎ヒールJumpM 佐藤	09:30-10:20 ◎ヒールUpper+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ヒールH&L+ 長谷川	09:30-10:20 ◎ヒールLower+ 足立	09:30-10:20 ◎ヒールA+ 佐藤		08:00-08:50 ◎ヒールUpper+ 丸田	08:00-08:50 ◎ヒールB&A+ 足立	09:30-10:20 ◎ヒールJumpM 立川	09:30-10:00 ◎ヒールBackStyle 足立	
	09:20-10:10 ◎ヒールH&L+ 足立	08:50-09:20 ◎ヒールHipLine 長谷川	11:00-11:50 ◎ヒールB&A+ 丸田	10:30-11:00 ◎ヒールTotalBody 佐藤	11:00-11:50 ◎ヒールUpper+ 足立	11:00-11:50 ◎ヒールWaist+ 佐藤		09:20-10:10 ◎ヒールH&L+ 長谷川	09:20-09:50 ◎ヒールHipLine 丸田	11:00-11:50 ◎ヒールWaist+ 長谷川	10:50-11:40 ◎ヒールB&A+ 長谷川	11:00-11:50 ◎ヒールUpper+ 足立	11:00-11:50 ◎ヒールB+ 長谷川		09:20-10:10 ◎ヒールWaist+ 丸田	09:20-10:10 ◎ヒールLower+ 足立	11:00-11:50 ◎ヒールB+ 立川	10:30-11:00 ◎ヒールCore 足立	
	10:40-11:30 ◎ヒールUpper+ 足立	09:50-10:40 ◎ヒールWaist+ 長谷川		11:30-12:00 ◎ヒールCore 長谷川				10:40-11:30 ◎ヒールUpper+ 長谷川	10:20-10:50 ◎ヒールCore 丸田						10:40-11:30 ◎ヒールWaist+ 丸田	10:40-11:30 ◎ヒールUpper+ 足立			11:30-12:20 ◎ヒールUpper+ 足立
	12:00-12:30 ◎ヒールTotalBody 佐藤	11:10-11:40 ◎ヒールBackStyle 丸田						12:00-12:30 ◎ヒールTotalBody 足立	11:20-12:10 ◎ヒールB+ 丸田						12:00-12:50 ◎ヒールH&L+ 佐藤	12:00-12:30 ◎ヒールCore 佐藤			
☀️	13:00-13:30 ◎ヒールHipLine 佐藤	12:10-12:40 ◎ヒールCore 丸田	12:30-13:20 ◎ヒールLower+ 丸田	12:30-13:00 ◎ヒールHipLine 長谷川	12:30-13:20 ◎ヒールWaist+ 佐藤	12:30-13:20 ◎ヒールB&A+ 足立		13:00-13:30 ◎ヒールCore 足立	12:40-13:30 ◎ヒールWaist+ 立川	12:30-13:20 ◎ヒールB+ 長谷川	12:10-12:40 ◎ヒールCore 長谷川	12:30-13:20 ◎ヒールH&L+ 足立			13:30-14:00 ◎ヒールTotalBody 丸田	13:00-13:30 ◎ヒールTotalBody 佐藤			13:00-13:30 ◎ヒールTotalBody 丸田
	14:00-14:50 ◎ヒールB+ 長谷川	13:10-13:40 ◎ヒールHipLine 丸田	14:00-14:50 ◎ヒールA+ 立川	17:00-17:50 ◎ヒールB&A+ 佐藤		15:30-16:00 ◎ヒールBackStyle 足立		14:00-14:50 ◎ヒールUpper+ 足立	14:00-14:50 ◎ヒールH&L+ 立川	17:00-17:50 ◎ヒールLower+ 足立	13:10-13:40 ◎ヒールTotalBody 足立	15:30-16:00 ◎ヒールHipLine 佐藤		14:20-14:50 ◎ヒールHipLine 足立	14:00-14:50 ◎ヒールWaist+ 丸田			14:00-14:30 ◎ヒールHipLine 丸田	
	15:20-15:50 ◎ヒールCore 長谷川	14:10-15:00 ◎ヒールB+ 丸田	15:30-16:20 ◎ヒールB+ 立川			16:30-17:00 ◎ヒールTotalBody 足立		15:20-15:50 ◎ヒールBackStyle 佐藤	15:20-15:50 ◎ヒールTotalBody 立川		14:10-14:40 ◎ヒールBackStyle 足立	16:30-17:00 ◎ヒールTotalBody 佐藤		15:10-15:40 ◎ヒールCore 足立	15:30-16:20 ◎ヒールB+ 丸田			15:00-15:50 ◎ヒールB+ 丸田	
	16:10-16:40 ◎ヒールBackStyle 長谷川	15:30-16:20 ◎ヒールLower+ 足立	17:00-17:50 ◎ヒールUpper+ 立川					16:10-16:40 ◎ヒールHipLine 佐藤	16:10-16:40 ◎ヒールHipLine 立川		17:00-17:50 ◎ヒールUpper+ 足立			16:00-16:30 ◎ヒールBackStyle 足立				17:00-17:50 ◎ヒールB&A+ 長谷川	
🌙			18:30-19:00 ◎ヒールBackStyle 足立	18:30-19:20 ◎ヒールH&L+ 長谷川	18:00-18:30 ◎ヒールTotalBody 長谷川	17:30-18:20 ◎ヒールH&L+ 長谷川				18:30-19:20 ◎ヒールUpper+ 足立	18:30-19:00 ◎ヒールCore 足立	17:30-18:00 ◎ヒールTotalBody 立川	17:30-18:20 ◎ヒールH&L+ 長谷川				17:30-18:00 ◎ヒールTotalBody 佐藤	18:30-19:20 ◎ヒールTotalBody 長谷川	
			19:30-20:00 ◎ヒールHipLine 足立	20:00-20:50 ◎ヒールUpper+ 長谷川	19:00-19:30 ◎ヒールHipLine 丸田	19:00-19:50 ◎ヒールA+ 長谷川				20:00-20:50 ◎ヒールB&A+ 足立	19:30-20:00 ◎ヒールHipLine 立川	18:30-19:20 ◎ヒールTotalBody 立川	19:00-19:50 ◎ヒールB&A+ 長谷川				18:30-19:00 ◎ヒールHipLine 長谷川	20:00-20:50 ◎ヒールA+ 長谷川	
			20:30-21:00 ◎ヒールTotalBody 足立		20:00-20:30 ◎ヒールCore 丸田	20:30-21:20 ◎ヒールLower+ 長谷川					20:30-21:00 ◎ヒールTotalBody 立川	20:00-20:50 ◎ヒールHipLine 立川	20:30-21:20 ◎ヒールB+ 長谷川				19:30-20:00 ◎ヒールHipLine 長谷川		
					21:00-21:30 ◎ヒールBackStyle 丸田												20:30-21:00 ◎ヒールTotalBody 長谷川		

	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 ◎ヒールJumpM 長谷川				08:00-08:30 ◎ヒールBackStyle 丸田	09:30-10:20 ◎ヒールB&A+ 丸田	09:30-10:20 ◎ヒールH&L+ 立川	09:30-10:20 ◎ヒールJumpM 佐藤	09:30-10:00 ◎ヒールHipLine 佐藤		08:00-08:50 ◎ヒールH&L+ 足立	08:00-08:30 ◎ヒールCore 丸田
	11:00-11:50 ◎ヒールH&L+ 長谷川				09:00-09:50 ◎ヒールWaist+ 丸田	10:50-11:40 ◎ヒールLower+ 丸田	11:00-11:50 ◎ヒールUpper+ 立川	10:50-11:20 ◎ヒールCore 長谷川	10:30-11:00 ◎ヒールCore 佐藤		09:20-10:10 ◎ヒールUpper+ 足立	09:00-09:30 ◎ヒールHipLine 丸田
					10:20-10:50 ◎ヒールCore 佐藤			11:50-12:20 ◎ヒールTotalBody 長谷川	11:30-12:20 ◎ヒールWaist+ 丸田		10:40-11:10 ◎ヒールTotalBody 足立	10:00-10:50 ◎ヒールB+ 丸田
					11:10-11:40 ◎ヒールTotalBody 丸田						11:40-12:10 ◎ヒールTotalBody 丸田	11:20-12:10 ◎ヒールB&A+ 長谷川
☀️	12:30-13:20 ◎ヒールWaist+ 長谷川				12:00-12:30 ◎ヒールHipLine 丸田	12:10-12:40 ◎ヒールBackStyle 長谷川	12:30-13:20 ◎ヒールLower+ 足立	12:50-13:40 ◎ヒールB&A+ 長谷川	15:30-16:20 ◎ヒールB+ 丸田		12:40-13:10 ◎ヒールBackStyle 丸田	12:40-13:30 ◎ヒールH&L+ 長谷川
	14:00-14:30 ◎ヒールBackStyle 足立	臨時休館	定休日	臨時休館	13:00-13:50 ◎ヒールJumpM 佐藤		14:00-14:50 ◎ヒールB&A+ 足立	17:00-17:30 ◎ヒールCore 丸田			13:40-14:10 ◎ヒールHipLine 丸田	14:00-14:30 ◎ヒールTotalBody 長谷川
	15:00-15:30 ◎ヒールCore 足立				14:20-15:10 ◎ヒールH&L+ 立川		15:30-16:20 ◎ヒールUpper+ 足立				14:40-15:30 ◎ヒールLower+ 佐藤	15:00-15:30 ◎ヒールBackStyle 佐藤
	16:00-16:30 ◎ヒールTotalBody 足立				15:40-16:30 ◎ヒールB&A+ 立川						16:00-16:30 ◎ヒールBackStyle 佐藤	16:00-16:30 ◎ヒールCore 佐藤
🌙	17:00-17:50 ◎ヒールUpper+ 立川						18:00-18:30 ◎ヒールTotalBody 佐藤	17:30-18:20 ◎ヒールLower+ 長谷川	17:30-18:20 ◎ヒールH&L+ 足立	18:00-18:30 ◎ヒールBackStyle 長谷川		
	18:30-19:20 ◎ヒールH&L+ 立川						19:00-19:30 ◎ヒールTotalBody 足立	19:00-19:50 ◎ヒールA+ 長谷川	19:00-19:50 ◎ヒールB&A+ 足立	19:00-19:30 ◎ヒールHipLine 長谷川		
	20:00-20:50 ◎ヒールB&A+ 立川						20:00-20:30 ◎ヒールHipLine 足立	20:30-21:20 ◎ヒールH&L+ 長谷川	20:30-21:20 ◎ヒールUpper+ 足立	20:00-20:30 ◎ヒールTotalBody 長谷川		
							21:00-21:30 ◎ヒールBackStyle 足立					

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