

# Ritto MBM Labo Session Program


2020.4~

完全予約制 / 少人数制 (定員 6 名)

女性専用

1レッスン制

スタジオ内全面床暖房完備

	月	火	水	木	金	土		
						第 1・3・5	第 2・4	
10:00					10:00-11:00 美トレ Haruka	パーソナル セッション Tomoe**	パーソナル セッション Chiyomi**	10:00
11:00	パーソナル セッション Chiyomi**	パーソナル セッション Tomoe**	 ヨガ体験 DAY  セミナー 開催  内容は HPを ご確認 ください	11:00-12:00 肩腰ケア Tomoe**				11:00
12:00				11:45-12:45 A-yoga Haruka	パーソナル セッション Tomoe**	12:00-13:00 美トレ Chiyomi**		12:00
13:00	12:45-13:45 美トレ Chiyomi**	13:00-14:00 A-yoga Tomoe**		パーソナル セッション Tomoe**	パーソナル セッション Haruka	13:30-14:30 A-yoga Tomoe**		13:00
14:00							13:45-14:45 代謝アップヨガ Chiyomi**	14:00
15:00	14:30-15:30 肩腰ケア Chiyomi**	パーソナル セッション Tomoe**		パーソナル セッション Tomoe**	パーソナル セッション Haruka	15:15-16:15 代謝アップヨガ Tomoe**		15:00
16:00							パーソナル セッション Chiyomi**	16:00
17:00	パーソナル セッション Chiyomi**	パーソナル セッション Tomoe**		パーソナル セッション Tomoe**				17:00
18:00	パーソナル セッション Chiyomi**	18:00-19:00 美トレ Tomoe**		18:00-19:00 肩腰ケア Tomoe**		パーソナル セッション Tomoe**	17:30-18:30 A-yoga Chiyomi** <small>※男女クラス</small>	18:00
19:00								19:00
20:00	20:00-21:00 肩腰ケア Chiyomi**	パーソナル セッション Tomoe**		20:00-21:00 A-yoga Tomoe**		19:00-20:00 肩腰ケア Tomoe** <small>※男女クラス</small>	パーソナル セッション Chiyomi**	20:00
21:00							21:00	

※ 男性・女性混合のクラスです。

★★ エキスパートインストラクターによるセッション

## ● 初回：カウンセリング

お一人 30 分ほどのカウンセリング時間を設けております (初回のみ)。メール・LINE・HP より、ご予約をお願いします。

## ● セッション当日

各セッションは、開始 20 分前からお入りいただけます。ヨガマットは、ご用意しています。

## ● キャンセルについて

セッション開始 24 時間前までにご連絡をお願いします。(予約サイトでご予約の方は、12 時間前までキャンセル可能です。) それ以降のキャンセルはセッション料金の 50% をいただきます。

予約専用サイト



# Ritto MBM Labo Session Class

入会金  
¥0

月会費  
¥0

グループクラス (定員6名) 60分 ★★ ¥3,520 / ¥2,970

パーソナル (定員1名)

## A-yoga

姿勢・動作・不調改善のために「気づき」を大切にしながら、関節の位置を整え、呼吸のコントロールを向上するプログラム。A-Yogaの詳細は、HPをご参照ください。

## 肩腰ケア

肩腰の不調は日常動作に影響します。「体幹」や「脊柱」にアプローチし、立つ、手を挙げる、座る、歩くなど基本的な体の使い方を向上し、腰痛や肩痛を軽減。

## 代謝アップヨガ

ポーズをつなげて流れの中で動き代謝アップ、脳と体の活性を生み出すことで体と心をリセット。ストレス軽減、心身調整にぴったり。

## 美トレ

「Yoga + 筋トレ + 有酸素運動」で心拍数を上げて脂肪燃焼を高め、楽しくシェイプアップ。綺麗なしなやかな体を作るプログラム。

## パーソナルセッション

60分 ★★ ¥8,800  
¥6,600

90分 ★★ ¥12,100

関節の位置、身体の動かし方を確認後、あなただけのプログラムを提供いたします。

関節痛や側弯症の方など、ご相談ください。

## 栄養指導

栄養の資格を持ったインストラクターが、食事面からもサポートいたします。

### 栄養指導 30分 ¥5,500 ~

日頃食べている食事内容から栄養・運動指導を行います。

### 栄養指導スペシャル ¥46,000 ~

血液分析から栄養と運動指導を行い、半年後の結果を見ます。

### ダイエット栄養学 (4時間) ¥16,500

ダイエットに特化した栄養と身体の仕組み、運動と栄養の効果的な取り入れ方を学ぶセミナー。(※1~2か月毎に開催)

## シェイプアッププラン

期間限定の徹底管理で、栄養 / 食事の知識 & 痩せるメカニズムを正しく知って、リバウンドしない身体づくりを目指します。

### 短期集中コース (30日間) ¥110,000

週1回3時間だけの忙しい方向けのプラン。

### ライトコース (60日間) ¥165,000

血液分析から栄養と運動指導を行い、週2回で徹底管理。

### シェイプアップコース (90日間) ¥220,000 ~ 242,000

血液分析から、なりたい身体へのプランを立て、週2~3回でリバウンドしない身体づくりを目指します。

※料金はいずれも税込価格です。

## プレミアムメンバーシップのご案内

毎月更新 / 限定 30 名様

月々¥5,000のプレミアムメンバーシップフィーをお支払いいただくと、グループレッスン料金が通常半額となります!

### プレミアムメンバー料金システム

1回目 ¥5,000

プレミアムメンバーシップフィー  
(1回のグループクラス代金含む)

2回目 ~ ★★ ¥1,760 / ¥1,485

グループレッスン料金 半額

(初回登録料 ¥550)

月4回グループセッション (★★ ¥3520) を受けた場合

### プレミアムメンバー価格

1 2 3 4 ! 1回目 ¥5,000  
2~4回目 ¥1,760×3

¥10,280

### メンバー価格

1 2 3 4 1~4回目 ¥3,520×4

¥14,080

! !  
- ¥3,800  
セッション  
1回分以上  
お得になる!