

Ritto MBM Labo レッスンスケジュール

11月

	11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(土)	11/8(日)	11/9(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)	
10:00			10:00-11:30 パーソナル Tomoe★★			10:00-11:00 美トレ Haruka	10:00-11:30 パーソナル Tomoe★★			10:00-11:30 パーソナル Tomoe★★			10:00-11:00 美トレ Haruka	10:00-11:30 パーソナル Chiyomi★★		
11:00		11:00-12:00 パーソナル Chiyomi★★			11:00-12:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★				11:00-12:00 パーソナル Chiyomi★★			11:00-12:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★				
12:00						11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka	12:00-13:00 パーソナル Tomoe★★						11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka	12:00-13:00 美トレ Chiyomi★★		
13:00		12:45~13:45 美トレ Chiyomi★★	13:00-14:00 A-Yoga Tomoe★★		13:00-14:30 パーソナル Tomoe★★				12:45~13:45 美トレ Chiyomi★★	13:00-14:00 A-Yoga Tomoe★★					13:00-14:00 美トレ Chiyomi★★	
14:00						13:30-14:30 パーソナル Haruka	13:30-14:30 A-Yoga☆ Tomoe★★						13:00-14:30 パーソナル Tomoe★★	13:30-14:30 パーソナル Haruka	15:45-16:45 代謝アップヨガ Chiyomi★★	
15:00		14:30~15:30 肩腰ケア☆ Chiyomi★★				15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★			14:30~15:30 肩腰ケア☆ Chiyomi★★						14:45-15:45 A-Yoga☆ Chiyomi★★	
16:00			15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★			15:00-16:00 パーソナル Haruka	15:15-16:15 代謝アップヨガ Tomoe★★			15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★			15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★	15:00-16:00 パーソナル Haruka		
17:00		15:30-16:30 パーソナル Chiyomi★★	16:30-17:30 パーソナル Tomoe★★						15:30-16:30 パーソナル Chiyomi★★	16:30-17:30 パーソナル Tomoe★★				15:30-17:00 パーソナル Chiyomi★★		
18:00			18:00-19:00 美トレ Tomoe★★			18:00-19:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★				18:00-19:00 美トレ Tomoe★★			18:00-19:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★	17:30-18:30 A-Yoga☆ Chiyomi★★		
19:00							19:00-20:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★								19:00-20:00 パーソナル Chiyomi★★	
20:00		20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko	19:30-21:00 パーソナル Tomoe★★		20:00-21:00 A-Yoga Tomoe★★		※男女混合		20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko	19:30-21:00 パーソナル Tomoe★★		20:00-21:00 A-Yoga Tomoe★★				
21:00		※男女混合							※男女混合							

- グループクラス (定員) 60分 ★★ ¥3,520 / ¥2,970
- パーソナル (定員1名) 60分 ★★ ¥8,800
- 90分 ★★ ¥12,000

予約専用サイト



	11/16(月)	11/17(火)	11/18(水)	11/19(木)	11/20(金)	11/21(土)	11/22(日)	11/23(月)	11/24(火)	11/25(水)	11/26(木)	11/27(金)	11/28(土)	11/29(日)	11/30(月)
10:00					10:00-11:00 美トレ Haruka	10:00-11:30 パーソナル Tomoe★★						10:00-11:00 美トレ Haruka	10:00-11:30 パーソナル Chiyomi★★		
11:00		10:00-11:30 パーソナル Tomoe★★		11:00-12:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★				11:00-12:00 パーソナル Chiyomi★★	10:00-11:30 パーソナル Tomoe★★		11:00-12:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★				11:00-12:00 パーソナル Chiyomi★★
12:00				11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka	12:00-13:00 パーソナル Tomoe★★						11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka	12:00-13:00 美トレ Chiyomi★★			
13:00		13:00-14:00 A-Yoga Tomoe★★		13:00-14:30 パーソナル Tomoe★★	13:30-14:30 パーソナル Haruka	13:30-14:30 A-Yoga☆ Tomoe★★		12:45~13:45 美トレ Chiyomi★★	13:00-14:00 A-Yoga Tomoe★★		13:00-14:30 パーソナル Tomoe★★	13:30-14:30 パーソナル Haruka			12:45~13:45 美トレ Chiyomi★★
14:00													15:45-16:45 代謝アップヨガ Chiyomi★★		
15:00		15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★		15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★	15:00-16:00 パーソナル Haruka	15:15-16:15 代謝アップヨガ Tomoe★★		14:30~15:30 肩腰ケア☆ Chiyomi★★	15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★		15:00-16:00 パーソナル Tomoe★★	15:00-16:00 パーソナル Haruka			14:30~15:30 肩腰ケア☆ Chiyomi★★
16:00													15:30-17:00 パーソナル Chiyomi★★		
17:00		16:30-17:30 パーソナル Tomoe★★						15:30-16:30 パーソナル Chiyomi★★	16:30-17:30 パーソナル Tomoe★★						15:30-16:30 パーソナル Chiyomi★★
18:00		18:00-19:00 美トレ Tomoe★★		18:00-19:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★					18:00-19:00 美トレ Tomoe★★		18:00-19:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★		17:30-18:30 A-Yoga☆ Chiyomi★★		
19:00						19:00-20:00 肩腰ケア☆ Tomoe★★									
20:00	20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko	19:30-21:00 パーソナル Tomoe★★		20:00-21:00 A-Yoga Tomoe★★		※男女混合		20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko	19:30-21:00 パーソナル Tomoe★★		20:00-21:00 A-Yoga Tomoe★★		19:00-20:00 パーソナル Chiyomi★★		20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko
21:00	※男女混合							※男女混合							※男女混合

○ 初回：カウンセリング

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

○ 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、ご用意しております。

○ 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。

※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

☆ワンコイン体験していただけるクラスです

(1回限り)