

Ritto MBM Labo レッスンスケジュール

12月

|       | 12/1(火)                          | 12/2(水) | 12/3(木)                          | 12/4(金)                          | 12/5(土)                           | 12/6(日) | 12/7(月)                           | 12/8(火)                          | 12/9(水) | 12/10(木)                         | 12/11(金)                         | 12/12(土)                            | 12/13(日)                          | 12/14(月)                          | 12/15(火)                        |
|-------|----------------------------------|---------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|---------|-----------------------------------|----------------------------------|---------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 10:00 |                                  |         |                                  | 10:00-11:00<br>美トレ<br>Haruka     | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★   |         |                                   | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         |                                  | 10:00-11:00<br>美トレ<br>Haruka     | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Chiyomi★★   |                                   |                                   | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★ |
| 11:00 | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         | 11:00-12:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  |                                   |         | 11:00-12:00<br>パーソナル<br>Chiyomi★★ |                                  |         | 11:00-12:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  |                                     |                                   | 11:00-12:00<br>パーソナル<br>Chiyomi★★ |                                 |
| 12:00 |                                  |         |                                  | 11:45-12:45<br>A-Yoga☆<br>Haruka | 12:00-13:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★   |         |                                   |                                  |         |                                  | 11:45-12:45<br>A-Yoga☆<br>Haruka | 12:00-13:00<br>美トレ<br>Chiyomi★★     |                                   |                                   |                                 |
| 13:00 | 13:00-14:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |         | 13:00-14:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |                                  |                                   |         | 12:45~13:45<br>美トレ<br>Chiyomi★★   | 13:00-14:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |         | 13:00-14:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  | 13:30-14:30<br>パーソナル<br>Haruka   |                                     | 12:45~13:45<br>美トレ<br>Chiyomi★★   | 13:00-14:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★  |                                 |
| 14:00 |                                  |         |                                  | 13:30-14:30<br>パーソナル<br>Haruka   | 13:30-14:30<br>A-Yoga☆<br>Tomoe★★ |         |                                   |                                  |         |                                  |                                  | 13:45-14:45<br>代謝アップヨガ<br>Chiyomi★★ |                                   |                                   |                                 |
| 15:00 | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Haruka   | 15:15-16:15<br>代謝アップヨガ<br>Tomoe★★ |         | 14:30~15:30<br>肩腰ケア☆<br>Chiyomi★★ | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Haruka   |                                     |                                   | 14:30~15:30<br>肩腰ケア☆<br>Chiyomi★★ | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★ |
| 16:00 |                                  |         |                                  |                                  |                                   |         |                                   |                                  |         |                                  |                                  | 15:30-17:00<br>パーソナル<br>Chiyomi★★   |                                   |                                   |                                 |
| 17:00 | 16:30-17:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         |                                  |                                  |                                   |         | 15:30-16:30<br>パーソナル<br>Chiyomi★★ | 16:30-17:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         |                                  |                                  |                                     | 15:30-16:30<br>パーソナル<br>Chiyomi★★ | 16:30-17:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★   |                                 |
| 18:00 | 18:00-19:00<br>美トレ<br>Tomoe★★    |         | 18:00-19:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  |                                   |         |                                   | 18:00-19:00<br>美トレ<br>Tomoe★★    |         | 18:00-19:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  | 17:30-18:30<br>A-Yoga☆<br>Chiyomi★★ |                                   | 18:00-19:00<br>美トレ<br>Tomoe★★     |                                 |
| 19:00 |                                  |         |                                  |                                  | 19:00-20:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★   |         |                                   |                                  |         |                                  |                                  | 19:00-20:00<br>パーソナル<br>Chiyomi★★   |                                   |                                   |                                 |
| 20:00 | 19:30-21:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         | 20:00-21:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |                                  | ※男女混合                             |         | 20:00-21:00<br>A-Yoga☆<br>Yoko    | 19:30-21:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |         | 20:00-21:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |                                  |                                     | 20:00-21:00<br>A-Yoga☆<br>Yoko    | 19:30-21:00<br>パーソナル<br>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 ★★ ¥12,100

予約専用サイト



|       | 12/16(水) | 12/17(木)                         | 12/18(金)                         | 12/19(土)                          | 12/20(日) | 12/21(月)                       | 12/22(火)                         | 11/23(水) | 11/24(木)                         | 12/25(金)                         | 12/26(土)                            | 12/27(日) | 12/28(月)                       | 12/29(火)                         | 12/30(水) | 12/31(木) |
|-------|----------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------|--------------------------------|----------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------|--------------------------------|----------------------------------|----------|----------|
| 10:00 |          |                                  | 10:00-11:00<br>美トレ<br>Haruka     | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★   |          |                                | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          |                                  | 10:00-11:00<br>美トレ<br>Haruka     | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Chiyomi★★   |          |                                | 10:00-11:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          |          |
| 11:00 |          | 11:00-12:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  |                                   |          |                                |                                  |          | 11:00-12:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  |                                     |          |                                |                                  |          |          |
| 12:00 |          |                                  | 11:45-12:45<br>A-Yoga☆<br>Haruka | 12:00-13:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★   |          |                                |                                  |          |                                  | 11:45-12:45<br>A-Yoga☆<br>Haruka | 12:00-13:00<br>美トレ<br>Chiyomi★★     |          |                                |                                  |          |          |
| 13:00 |          | 13:00-14:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |                                  |                                   |          |                                | 13:00-14:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |          |                                  |                                  |                                     |          |                                | 13:00-14:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |          |          |
| 14:00 |          |                                  | 13:30-14:30<br>パーソナル<br>Haruka   | 13:30-14:30<br>A-Yoga☆<br>Tomoe★★ |          |                                |                                  |          | 13:00-14:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  | 13:30-14:30<br>パーソナル<br>Haruka   | 13:45-14:45<br>代謝アップヨガ<br>Chiyomi★★ |          |                                |                                  |          |          |
| 15:00 |          | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Haruka   | 15:15-16:15<br>代謝アップヨガ<br>Tomoe★★ |          |                                | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Haruka   |                                     |          |                                | 15:00-16:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          |          |
| 16:00 |          |                                  |                                  |                                   |          |                                |                                  |          |                                  |                                  | 15:30-17:00<br>パーソナル<br>Chiyomi★★   |          |                                |                                  |          |          |
| 17:00 |          |                                  |                                  |                                   |          |                                | 16:30-17:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          |                                  |                                  |                                     |          |                                | 16:30-17:30<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          |          |
| 18:00 |          | 18:00-19:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  |                                   |          |                                | 18:00-19:00<br>美トレ<br>Tomoe★★    |          | 18:00-19:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★  |                                  | 17:30-18:30<br>A-Yoga☆<br>Chiyomi★★ |          |                                | 18:00-19:00<br>美トレ<br>Tomoe★★    |          |          |
| 19:00 |          |                                  |                                  | 19:00-20:00<br>肩腰ケア☆<br>Tomoe★★   |          |                                |                                  |          |                                  |                                  | 19:00-20:00<br>パーソナル<br>Chiyomi★★   |          |                                |                                  |          |          |
| 20:00 |          | 20:00-21:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |                                  | ※男女混合                             |          | 20:00-21:00<br>A-Yoga☆<br>Yoko | 19:30-21:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          | 20:00-21:00<br>A-Yoga<br>Tomoe★★ |                                  |                                     |          | 20:00-21:00<br>A-Yoga☆<br>Yoko | 19:30-21:00<br>パーソナル<br>Tomoe★★  |          |          |
| 21:00 |          |                                  |                                  |                                   |          | ※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)