

Ritto MBM Labo レッスンスケジュール

1月

	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	1/6(水)	1/7(木)	1/8(金)	1/9(土)	1/10(日)	1/11(月)	1/12(火)	1/13(水)	1/14(木)	1/15(金)	1/16(土)
10:00								10:00-11:00 美トレ Haruka								10:00-11:00 美トレ Haruka
11:00							11:00-12:00 A-Yoga☆ Haruka		10:30-11:30 パーソナル Chiyomi★★		10:30-11:30 パーソナル Chiyomi★★			11:00-12:00 A-Yoga☆ Haruka		
12:00								11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka			12:00-13:00 美トレ Chiyomi★★				11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka	
13:00							13:00-14:00 パーソナル Haruka							13:00-14:00 パーソナル Haruka		
14:00								13:30-14:30 パーソナル Haruka	13:45-14:45 代謝アップヨガ Chiyomi★★		13:30-14:30 肩腰ケア Chiyomi★★				13:30-14:30 パーソナル Haruka	
15:00							15:00-16:00 パーソナル Haruka	15:00-16:00 パーソナル Haruka			15:00-16:00 A-Yoga☆ Chiyomi★★			15:00-16:00 パーソナル Haruka	15:00-16:00 パーソナル Haruka	
16:00									15:30-17:00 パーソナル Chiyomi★★			15:30-16:30 A-Yoga☆ Yoko				
17:00											16:30-17:30 パーソナル Chiyomi★★					
18:00									17:30-18:30 A-Yoga☆ Chiyomi★★			17:00-18:00 ファイティング シェイプ☆ Yoko				
19:00						18:30-19:30 A-Yoga☆ Yoko								18:30-19:30 A-Yoga☆ Yoko		
20:00									19:00-20:00 肩腰ケア Chiyomi★★							
21:00																

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) 60分 ★★¥8,800 ★★ ¥12,000

★★ 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)

予約専用サイト



	1/17(日)	1/18(月)	1/19(火)	1/20(水)	1/21(木)	1/22(金)	1/23(土)	1/24(日)	1/25(月)	1/26(火)	1/27(水)	1/28(木)	1/29(金)	1/30(土)	1/31(日)
10:00						10:00-11:00 美トレ Haruka							10:00-11:00 美トレ Haruka		
11:00					11:00-12:00 A-Yoga☆ Haruka		10:30-11:30 パーソナル Chiyomi★★		10:30-11:30 パーソナル Chiyomi★★						
12:00						11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka	12:00-13:00 美トレ Chiyomi★★		12:00-13:00 美トレ Chiyomi★★				11:45-12:45 A-Yoga☆ Haruka		
13:00					13:00-14:00 パーソナル Haruka										
14:00						13:30-14:30 パーソナル Haruka	13:45-14:45 代謝アップヨガ Chiyomi★★		13:30-14:30 肩腰ケア Chiyomi★★				13:30-14:30 パーソナル Haruka		
15:00					15:00-16:00 パーソナル Haruka	15:00-16:00 パーソナル Haruka			15:00-16:00 A-Yoga☆ Chiyomi★★	15:30-16:30 A-Yoga☆ Yoko			15:00-16:00 パーソナル Haruka	15:30-16:30 代謝アップヨガ Chiyomi★★	
16:00			15:30-16:30 A-Yoga☆ Yoko				15:30-17:00 パーソナル Chiyomi★★								
17:00			17:00-18:00 ファイティング シェイプ☆ Yoko						16:30-17:30 パーソナル Chiyomi★★	17:00-18:00 ファイティング シェイプ☆ Yoko					
18:00						17:30-18:30 A-Yoga☆ Chiyomi★★								17:30-18:30 A-Yoga☆ Chiyomi★★	
19:00				18:30-19:30 A-Yoga☆ Yoko							18:30-19:30 A-Yoga☆ Yoko				
20:00		20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko				19:00-20:00 肩腰ケア Chiyomi★★								19:00-20:00 肩腰ケア Chiyomi★★	
21:00									20:00-21:00 A-Yoga☆ Yoko						

○ 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。