

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
	Morning BOW 7:45~8:45 Haruka	Morning BOW 7:35~8:35 Satoko	Morning BOW 7:45~8:45 Miyuki		Morning BOW 8:30~9:30 Miyuki	
Seed (BOW Beginners) 10:00~11:00 Ryoko	Seed (BOW Beginners) 9:00~10:00 Haruka	Seed (BOW Beginners) 8:50~9:50 Satoko	BOW Basic(Advance) 9:00~10:00 Miyuki	Level 1 9:30~10:30 Ken	Seed (BOW Beginners) 10:00~11:00 Miyuki	BOW Basic(Advance) 9:30~10:30 Akane
BOW Relax 11:30~12:30 Ryoko	Hip Fitness 13:00~14:00 Ayako	BOW Basic(Advance) 10:20~11:20 Satoko	Seed (BOW Beginners) 10:30~11:30 Miyuki	Seed (BOW Beginners) 10:45~11:45 Ayumi		Seed (BOW Beginners) 11:00~12:00 Akane
Seed (BOW Beginners) 17:30~18:30 Mio	Seed (BOW Beginners) 14:30~15:30 Ayako				Seed (BOW Beginners) 13:00~14:00 Hiro	
BOW Basic(Advance) 19:00~20:00 Mio	Seed (BOW Beginners) 18:00~19:00 Wakana	Seed (BOW Beginners) 18:00~19:00 Miyuki	BOW Pelvis 18:00~19:00 Ayako	Seed (BOW Beginners) 18:00~19:00 Satoko	BOW Relax 14:30~15:30 Hiro	
	BOW Basic(Advance) 19:30~20:30 Wakana	BOW Relax 19:30~20:30 Miyuki	Seed (BOW Beginners) 19:30~20:30 Ayako	BOW Basic(Advance) 19:30~20:30 Satoko		

休館日：3日(月曜日)・4(火曜日)・5日(水曜日)・7日(金曜日)

料金：1クラス 3,056円

回数券5クラス 12,731円

回数券10クラス 20,371円

プレミアム13,138円/月

予約センター 0120-700-255

studio BOWSPRING TOKYO 休講・代講・変更のお知らせ

5月2日(日)

9:30~	BOW Basic	Akane	→	9:30~	BOW Basic	Hiro
11:00~	SEED	Akane	→	11:00~	SEED	Hiro

5月17日(月)

17:30~	SEED	Mio	→	17:30~	SEED	Wakana
19:00~	BOW Basic	Mio	→	19:00~	BOW Basic	Wakana

5月18日(火)

13:00~	Hip Fitness	Ayako	→	13:00~	BOW Basic	Ayumi
14:30~	SEED	Ayako	→	14:30~	SEED	Ayumi

5月20日(木)

18:00~	BOW Pelvis	Ayako	→	18:00~	BOW Pelvis	Ayumi
19:30~	SEED	Ayako	→	19:30~	SEED	Ayumi

5月22日(土)

8:30~	Morning BOW	Miyuki	→	8:30~	Morning BOW	Hiro
10:00~	SEED	Miyuki	→	10:00~	SEED	Hiro
13:00~	SEED	Hiro	→	13:00~	SEED	Miyuki
14:30~	BOW Relax	Hiro	→	14:30~	BOW Relax	Miyuki

5月29日(土)

8:30~	Morning BOW	Miyuki	→	8:30~	Morning BOW	Hiro
10:00~	SEED	Miyuki	→	10:00~	SEED	Hiro

5月休館日は3日(月)・4日(火)・5日(水)・7日(金)です。

※忘れ物はフロントでお預かりしております。
スタッフへお声がけください。