

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Seed(BOW Beginners) 11:15～12:15 Ryoko	パワーフローヨガ 11:15～12:15 Orie	パワーフローヨガ 11:15～12:15 Mari		Seed(BOW Beginners) 11:15～12:15 Ryoko	Seed(BOW Beginners) 11:15～12:15 Saya	Seed(BOW Beginners) 11:15～12:15 Akane
骨盤ヨガ 12:45～13:45 Ryoko	リラックスヨガ 12:45～13:45 Orie	リラックスヨガ 12:45～13:45 Mari		BOW Relax 12:45～13:45 Ryoko	リラックスヨガ 12:45～13:45 Saya	リラックスヨガ 12:45～13:45 Akane
Seed(BOW Beginners) 14:15～15:15 Ryoko	Seed(BOW Beginners) 14:15～15:15 Ayumi	Seed(BOW Beginners) 14:15～15:15 Ayumi		Seed(BOW Beginners) 14:15～15:15 Ryoko	BOW Relax 14:15～15:15 Ryoko	
					Seed(BOW Beginners) 15:30～16:30 Ryoko	
					パワーフローヨガ 17:00～18:00 Orie	
Seed(BOW Beginners) 17:30～18:30 Orie	骨盤ヨガ 17:30～18:30 Ayumi	陰ヨガ 17:30～18:30 Ayumi	パワーフローヨガ 18:45～19:45 Ayumi	Seed(BOW Beginners) 17:30～18:30 Orie	Seed(BOW Beginners) 18:30～19:30 Orie	
BOW Relax 18:45～19:45 Orie	Seed(BOW Beginners) 18:45～19:45 Ayumi	BOW Basic 18:45～19:45 Ayumi		リラックスヨガ 18:45～19:45 Orie		

休館日: 10日(月曜日)・13日(木曜日)・14日(金曜日)・15日(土曜日)

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 SHINJUKU 休講・代講・変更のお知らせ

8月2日（土）

11:15～	SEED	Akane	→	11:15～	SEED	Orie
12:45～	リラックスヨガ	Akane	→	12:45～	リラックスヨガ	Orie

8月6日（木）

18:45～	パワーフローヨガ	Ayumi	→	休講
--------	----------	-------	---	----

8月7日（金）

11:15～	SEED	Ryoko	→	11:15～	SEED	Orie
12:45～	BOW Relax	Ryoko	→	12:45～	BOW Relax	Orie
14:15～	SEED	Ryoko	→	14:15～	SEED	Orie

8月19日（水）

マルイ本館休館日のため、お休み

8月休館日は10日(月・祝)・13日(木)・14日(金)・15日(土)・19日(水)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。

【営業時間】

平日 11:00～21:00（当面は20時閉店）

土 11:00～20:00

日 11:00～19:00

3連休の最終日は、平日でも20:30閉店になります。（当面は20時閉店）