

Studio BOW SPRING TOKYO

スタジオスケジュール

2019年

11月

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
	Morning BOW 7:35~8:15 Ayako		【21日・28日限定】 Morning BOW 7:15~8:15 Ayumi	Morning BOW 7:20~8:00 Rica		Morning BOW 8:30~9:30 Ryoko
Seed (BOW Beginners) 9:30~10:30 Miyuki	BOW Basic 8:45~9:45 Ayako	BOW Flow 9:30~10:30 Haruka	BOW Detox 9:30~10:30 Ayumi	Seed (BOW Beginners) 8:30~9:30 Rica	BOW Basic 9:30~10:30 Haruka	BOW Pelvis 9:45~10:45 Ryoko
BOW Basic 11:00~12:00 Miyuki	Seed (BOW Beginners) 10:15~11:15 Ayako	BOW Pelvis 11:00~12:00 Haruka	Seed (BOW Beginners) 11:00~12:00 Ayumi	Hip Fitness 10:00~11:00 Rica	BOW Relax 11:00~12:00 Haruka	BOW Basic/ BOW Abs 11:00~12:00 Ryoko
			Seed (BOW Beginners) 17:30~18:30 Ayumi			
Seed (BOW Beginners) 18:30~19:30 Ayumi	Seed (BOW Beginners) 18:30~19:30 Mika	Seed (BOW Beginners) 18:30~19:30 Miyuki	BOW Basic 18:50~19:50 Ayumi	BOW Basic 18:30~19:30 Yukiko		
BOW Power 20:00~21:00 Ayumi	BOW Abs 20:00~21:00 Mika	BOW Basic 20:00~21:00 Miyuki	BOW Relax 20:00~21:00 Ritsuko	Seed (BOW Beginners) 20:00~21:00 Yukiko		

休館日: 4日(月曜日)・12日(火曜日)・23日(土曜日)・29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

11月7日(木)

7:15~	Morning BOW	Ayumi	→	休講		
9:30~	BOW Detox	Ayumi	→	9:30~	BOW Basic	Miyuki
11:00~	SEED	Ayumi	→	11:00~	SEED	Miyuki
17:30~	SEED	Ayumi	→	17:30~	SEED	Ayako
18:50~	BOW Basic	Ayumi	→	18:50~	BOW Basic	Ayako

11月9日(土)

9:30~	BOW Basic	Haruka	→	9:30~	BOW Basic	Ayako
11:00~	BOW Relax	Haruka	→	11:00~	BOW Relax	Ayako

11月14日(木)

7:15~	Morning BOW	Ayumi	→	休講		
9:30~	BOW Detox	Ayumi	→	9:30~	BOW Basic	Ritsuko
11:00~	SEED	Ayumi	→	11:00~	BOW Relax	Ritsuko
17:30~	SEED	Ayumi	→	17:30~	SEED	Ayako
18:50~	BOW Basic	Ayumi	→	18:50~	BOW Basic	Ayako

11月休館日は 4日(月・祝)、12日(火)、23日(土・祝)、29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。