

2024年9月

スタジオレッスンは60分、オンラインレッスンは45分 []印の数字はチケットの枚数です
 スタジオレッスンとオンラインレッスンが楽しめます 【黄色の箇所】がオンラインレッスン
 ★はスタジオ&ライブ配信対応クラスです【配信レッスンはkyo先生チケット2枚・その他の先生チケット1枚】
 【ブルーグレーの箇所】はプロトレーニング卒業生、トレーニング生対象クラスです

月	火	水	木	金	土	日
受付開始はレッスン30分前です。 9/18(水)10:30 ママベルヴィスは休講です。 9/19(木)18:30 ベルヴィスワークはユキ先生の代講です。						1 外部レッスン 13:15 ベルヴィス アヤコ(3) 14:30 エレガンスストレッチ shinichi(5)
2	3	4	5	6	7	8
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 美脚 kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 kyo 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	外部レッスン 12:00 フローダンス シズエ(3) 13:15 ★ベルヴィス シズエ(3) 14:30 整顔 kyo(2) 16:30 定期研修
9	10	11	12	13	14	15
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ボデイトレーニング kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ボデイトレーニング45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 ★フローダンス45 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 フローダンス ユウ(3) 14:30 ★ベルヴィス アヤコ(3)
16	17	18	19	20	21	22
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★整顔 kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 休講 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 kyo 18:30 ★ベルヴィス ユキ(3)代講 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	外部レッスン 12:00 フローダンス シズエ(3) 13:15 ★ベルヴィス シズエ&kyo(3) 14:30 ウォーキング kyo(4)
23	24	25	26	27	28	29
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ボデイトレーニング kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ボデイトレーニング45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 ★フローダンス45 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 ベルヴィス アヤコ(3) 14:30 ★美脚&美尻 アヤコ(3)
30	9/22(日)13:15 祝日スペシャルレッスン ベルヴィスワーク シズエ&kyo ご家族にお伝えできる操法を2種ご紹介いたします！					

2024年10月

スタジオレッスンは60分、オンラインレッスンは45分 []印の数字はチケットの枚数です
 スタジオレッスンとオンラインレッスンが楽しめます 【黄色の個所】がオンラインレッスン
 ★はスタジオ&ライブ配信対応クラスです〔配信レッスンはkyo先生チケット2枚・その他の先生チケット1枚〕
 [ブルーグレーの個所]はプロトレーニンング卒業生、トレーニンング生対象クラスです

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 美脚 kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 ベルヴィス アヤコ(3) 14:30 ★整顔 アヤコ(3)
7	8	9	10	11	12	13
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ポディートニング kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ポディートニング45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 kyo 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 ★フローダンス45 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	プロフェッショナルコース①
14	15	16	17	18	19	20
プロフェッショナルコース②	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★整顔 kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★ベルヴィス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 フローダンス ユウ(3) 14:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 16:30 定期研修
21	22	23	24	25	26	27
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ポディートニング kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ポディートニング45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 kyo 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 ★フローダンス45 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	外部レッスン 12:00 フローダンス シズエ(3) 13:15 ★ベルヴィス シズエ(3) 14:30 ウォーキング kyo(4) 16:30 プロフェッショナルコース③
28	29	30	31	受付開始はレッスン30分前です。 NEW 「筋膜 デコルテ・腕」 火曜13:30～ アッパーボディの美ラインを目指すレッスンが始まります！		
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 デコルテ・腕 kyo(4) new 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 外部レッスン			