

# 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
	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]	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 ★ボディトーン kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 ボディトーン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 ★ボディトーン kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 ボディトーン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。  <b>NEW「筋膜 デコルテ・腕」火曜13:30～</b> アップ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			

# 2024年11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
受付はレッスン開始30分前です。  <b>エレガンスストレッチは11/10(日)です。ご予約の際にはご注意ください！</b>  <b>11/23(土・祝)はリエコ先生のテーマレッスン！</b>				<b>1</b>  11:00 カーディオ45 アキ〔3〕 外部レッスン	<b>2</b>  13:15 ★ベルヴィス kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	<b>3</b>  プロフェッショナルコース④
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ポデイトーニング kyo〔4〕 18:30 ベルヴィス kyo〔4〕 19:45 ポデイトーニング45 kyo〔4〕	外部レッスン 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〕	外部レッスン 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	外部レッスン 11:00 ★フローダンス45 kyo〔4〕 外部レッスン	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〕 16:30 プロフェッショナルコース⑤	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 エレガンスストレッチ shinichi〔5〕 16:30 定期研修
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
CLOSE	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〕	外部レッスン 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〕	外部レッスン 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	外部レッスン 11:00 カーディオ45 アキ〔3〕 外部レッスン	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〕	プロフェッショナルコース⑥
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
プロフェッショナルコース⑦	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ポデイトーニング kyo〔4〕 18:30 ベルヴィス kyo〔4〕 19:45 ポデイトーニング45 kyo〔4〕	外部レッスン 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〕	外部レッスン 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	外部レッスン 11:00 ★フローダンス45 kyo〔4〕 外部レッスン	祝日テーマレッスン 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〕
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
13:30 フローダンス研修	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★筋膜 テコルテ・腕 kyo〔4〕 18:30 ベルヴィス kyo〔4〕 19:45 カーディオ45 kyo〔4〕	外部レッスン 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〕	外部レッスン 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	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〕		