

2025年1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1チケット)家に居ながらレッスンを体験できます
 【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
受付開始はレッスン30分前です。		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 エレガンスストレッチ shinichi(5)
6	7	8	9	10	11	12
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)	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 NEW ウォーキング 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 ★筋膜 美脚 kyo(4) 16:30 定期研修
13	14	15	16	17	18	19
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)	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 kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4) 16:00 フローダンストレーニング	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)
20	21	22	23	24	25	26
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)	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 NEW ウォーキング 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)
27	28	29	30	31	2025年もしっかりからだを整えましょう！ 隔週金曜日 kyo先生のウォーキングSTART！	
CLOSE	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 美腹 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		

2025年2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。 2/11 (火・祝) 祝日レッスンのため 夜のレッスンはお休みです。					1	2
					13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フローダンス kyo[4]	13:15 ペルヴィス アヤコ[3] 14:30 ★整顔 アヤコ[3]
3	4	5	6	7	8	9
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ペルヴィス kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 カーディオ45 アキ[3]		12:00 フローダンス シズエ[3]
	13:30 ★ポデイトーニング kyo[4]		13:30 フローダンス kyo[4]	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ[3]	13:15 ★ベルヴィス シズエ[3]
	18:30 ペルヴィス kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]		14:30 ★フローダンス リエコ[3]	14:30 ★ポデイトーニング kyo[4]
	19:45 ポデイトーニング45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			16:30 定期研修
10	11	12	13	14	15	16
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ペルヴィス kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 ウォーキング kyo[4]		外部レッスン
	13:30 カーディオアクション kyo[4]		13:30 大人の骨活 kyo	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4]	13:15 ★フローダンス ユウ[3]
		18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]		14:30 ★フローダンス kyo[4]	14:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]
		19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン		16:00 フローダンストレーニング	
17	18	19	20	21	22	23
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ペルヴィス kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 カーディオ45 アキ[3]		12:00 フローダンス シズエ[3]
	13:30 ★ポデイトーニング kyo[4]		13:30 フローダンス kyo[4]	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ[3]	13:15 ★ベルヴィス シズエ[3]
	18:30 ペルヴィス kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]		14:30 ★フローダンス リエコ[3]	14:30 ウォーキング kyo[4]
	19:45 ポデイトーニング45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			
24	25	26	27	28		
	外部レッスン					
	11:00 ペルヴィス kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 ウォーキング kyo[4]		
12:30 マタニティエキスパート	13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo[4]		13:30 大人の骨活 kyo	外部レッスン		
	18:30 ペルヴィス kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]			
	19:45 カーディオ45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			