

2024年12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
<p>12月のテーマ「年末までカラダを整え新年を迎えよう！」 グリーンの所は12月(は)からだの大掃除 各先生、テーマレッスンです</p> <p>冬季休業2024/12/29-2025/1/4 新年は1/5(日)からスタートです</p>						<p>1</p> <p>外部レッスン</p> <p>13:15 ベルヴィス アヤコ(3)</p> <p>14:30 ★整顔 アヤコ(3)</p>
2	3	4	5	6	7	8
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ボディートーニング kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ボディートーニング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 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	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 ★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 ★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 ★ボディートーニング アヤコ(3)
16	17	18	19	20	21	22
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ボディートーニング kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ボディートーニング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 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 ベルヴィス シズエ(3) 13:15 フローダンス シズエ&kyo(3) 14:30 ウォーキング kyo(4)
23	24	25	26	27	28	29・30・31
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) 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) ★トータルボディ 筋膜ストレッチ 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 ★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)	CLOSE

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	
受付開始はレッスン30分前です。		1	2	3	4	5	
		CLOSE		CLOSE		CLOSE	
		CLOSE		CLOSE		CLOSE	
		CLOSE		CLOSE		CLOSE	
		CLOSE		CLOSE		CLOSE	
6		7	8	9	10	11	
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〕	12:00 外部レッスン 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	
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	13:15 外部レッスン ★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	
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〕	12:00 外部レッスン 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		