

# 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]	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]
3	4	5	6	7	8	9
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ベルヴィス 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 ★ボデイトレーニング 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 ベルヴィス 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 ★ボデイトレーニング kyo[4]
	19:45 ボデイトレーニング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 建国記念の日	12	13	14	15	16
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ベルヴィス 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 ベルヴィス 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 ★ボデイトレーニング 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 ベルヴィス 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 ボデイトレーニング45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			
24 振替休日	25	26	27	28		
	外部レッスン					
	11:00 ベルヴィス 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 ベルヴィス 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			

# 2025年3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				
31	受付はレッスン開始30分前です				1	2				
CLOSE	3/6 (木) 11:00/13:30のレッスンはkyo先生 講演のためお休みです				13:15	★ベルヴィス kyo[4]				
	3/20 (木・祝) 祝日レッスンのため 夜のレッスンはお休みです				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	エレガンスストレッチ shinichi[5]			
3	4	5	6	7	8	9				
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン				
	11:00	ベルヴィス kyo[4]	10:30	ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00	カーディオ45 アキ[3]				
	13:30	★ポデイトーニング kyo[4]			外部レッスン	13:15	★ベルヴィス リエコ[3]			
	18:30	ベルヴィス kyo[4]	18:30	フローダンス kyo[4]	18:30	★ベルヴィス アヤコ[3]	13:15	★ベルヴィス シズエ[3]		
	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		14:30	★ポデイトーニング kyo[4]		
							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	ベルヴィス 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]		
	13:30	★整顔 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]	
	18:30	ベルヴィス 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 kyo[4]	
	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			16:00	フローダンストレーニンング	
17	18	19	20 春分の日	21	22	23				
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン				
	11:00	ベルヴィス 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]		
	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]	
	18:30	ベルヴィス kyo[4]	18:30	フローダンス kyo[4]				14:30	★フローダンス リエコ[3]	
	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	29	30				
	外部レッスン					外部レッスン				
	11:00	ベルヴィス 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]		
13:30	ブルーダンス研修	13:30	★筋膜 美尻美脚 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]	
								14:30	★フローダンス kyo[4]	
	18:30	ベルヴィス 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	★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					