

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			
31	受付はレッスン開始30分前です 3/6と3/29レッスンはkyo先生 講演のためお休みです 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					1	2		
CLOSE						13:15	★ベルヴィス kyo(4)	13:15	ベルヴィス アヤコ(3)
						14:30	★フロードダンス kyo(4)	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 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 フロードダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	外部レッスン 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	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フロードダンス kyo(4)	外部レッスン 12:00 フロードダンス シズエ(3) 13:15 ★ベルヴィス シズエ(3) 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 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 フロードダンス 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	11:00 ウォーキング kyo(4) 外部レッスン	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フロードダンス kyo(4) 16:00 フロードダンストレーニング	外部レッスン 13:15 ベルヴィス アヤコ(3) 14:30 ★筋膜 美腹 アヤコ(3)			
17	18	19	20 春分の日	21	22	23			
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 フロードダンス 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 フロードダンス kyo(4) 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 ★フロードダンス kyo(4)	外部レッスン 12:00 フロードダンス 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)			
24	25	26	27	28	29	30			
13:30 フロードダンス研修	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 美尻美脚 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 フロードダンス 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	11:00 ウォーキング kyo(4) 外部レッスン		外部レッスン 13:15 ★フロードダンス ユウ(3) 14:30 ★ベルヴィス アヤコ(3)			

2025年4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					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 ★ポディートニング 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 kyo〔4〕	13:15 ベルヴィス アヤコ〔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〕		14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ★整顔 アヤコ〔3〕
	19:45 ポディートニング45 kyo〔4〕	19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
7	8	9	10	11	12	13
	外部レッスン					外部レッスン
CLOSE	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〕		12:00 フローダンス シズエ〔3〕
	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〕	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 kyo〔4〕	14:30 ★ポディートニング 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			16:30 定期研修
14	15	16	17	18	19	20
	外部レッスン					外部レッスン
CLOSE	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 ★ポディートニング kyo〔4〕		13:30 ベルヴィス kyo〔4〕	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 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〕	14:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕
	19:45 ポディートニング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	
21	22	23	24	25	26	27
	外部レッスン					外部レッスン
CLOSE	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 ★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〕	12:00 フローダンス 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 kyo〔4〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔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			14:30 ウォーキング kyo〔4〕
28	29 昭和の日	30	受付開始はレッスン30分前です 4/29（火・祝）昭和の日祝日レッスンのため 夜のレッスンはお休みです			
	外部レッスン					
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕	10:30 ママベルヴィス ナギサ〔1〕				
	13:30 ★筋膜 デコルテ・腕 kyo〔4〕					
		18:30 フローダンス kyo〔4〕				
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕				