

2017年8月

	月	火	水	木	金		土	日
11:00 13:30 18:45 20:00		1 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	2 BP キョウコ FD ヲウ FD kyo BP kyo	3 筋膜 脚 kyo BP kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	4 FD ヲミコ BP ミワ	13:00	5 フローダンス トレーニング①	6 フローダンス トレーニング②
11:00 13:30 18:45 20:00	7 BP キョウコ (19:00)	8 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	9 BP キョウコ BP ヲウ FD kyo 筋膜 脚 kyo	10 FC整顔 kyo FD kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	11 山の日スペシャル 初めてFD ヲミコ 無料体験 kyo 初めてCS kyo (15:00)	13:30 15:00	12 close	13 close
11:00 13:30 18:45 20:00	14 close	15 close	16 BP キョウコ FD ヲウ FD kyo BP kyo	17 筋膜 腹 kyo BP kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	18 FD ヲミコ BP ミワ FP tomoko	13:30 15:00	19 BP リエコ FD リエコ	20 close (神宮花火大会のため)
11:00 13:30 18:45 20:00	21 close (神宮花火大会予備日)	22 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	23 BP キョウコ BP ヲウ FD kyo BP kyo	24 筋膜 脚 kyo FD kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	25 FD ヲミコ BP ミワ	13:30 15:00	26 プライベート プライベート	27 BP アヤコ 筋膜 腹 アヤコ 定期研修 (18:00)
11:00 13:30 18:45 20:00	28 定期研修 (13:30) 認定試験 (16:30) BP キョウコ (19:00)	29 BP kyo CS マサコ 筋膜 腹 kyo CS kyo	30 BP キョウコ FD ヲウ FD kyo BP kyo	31 FC整顔 kyo BP kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	7月より新クラススタート フォローアップクラス (卒業生対象クラス) BP : b-i ペルヴィス FS : 筋膜ストレッチ (ヒップ&美脚/くびれ&美腹) CS : カーディオスタイル FD : b-i フローダンス FC : フェイスコンディション ウォーキング : O脚X脚改善b-i ウォーキング FP : ファーストポジションはゲスト講師オープン講座です。			

2017年9月

	月	火	水	木	金		土	日
11:00 13:30 18:45 20:00					1 FD ユミコ BP ミワ	13:30 15:00	2 BP リエコ FD リエコ	3 BP アヤコ ES shinichi
11:00 13:30 18:45 20:00	4 筋膜 脚 キョウコ (19:00)	5 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	6 BP キョウコ BP ヌウ FD kyo BP kyo	7 筋膜 腹 kyo FD kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	8 FD ユミコ BP ミワ	10:30	9 ベーシック トレーニング①	10 ベーシック トレーニング② 認定試験 (18:00)
11:00 13:30 18:45 20:00	11 フロー定期研修 BP キョウコ (19:00)	12 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	13 BP キョウコ FD ヌウ FD kyo 筋膜 腹 kyo	14 筋膜 脚 kyo BP kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	15 FD ユミコ BP ミワ FP tomoko	13:30 15:00	16 BP リエコ FD リエコ	17 BP アヤコ FC整顔 アヤコ
11:00 13:30 18:45 20:00	18 close	19 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	20 BP キョウコ BP ヌウ FD kyo BP kyo	21 FC整顔 kyo FD kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	22 FD ユミコ BP ミワ	10:30	23 ベーシック トレーニング③	24 ベーシック トレーニング④ 定期研修 (18:00)
11:00 13:30 18:45 20:00	25 定期研修 BP キョウコ (19:00)	26 BP kyo CS マサコ FC整顔 kyo CS kyo	27 BP キョウコ FD ヌウ FD kyo BP kyo	28 筋膜 腹 kyo BP kyo フォローアップクラス アヤコ BP アヤコ	29 FD ユミコ BP ミワ ウォーキング kyo*	13:30 15:00 17:00	30 BP リエコ FD リエコ 解剖学講座	

フォローアップクラス (プロフェッショナルトレーニングコース卒業生対象 認定試験対策クラス)

BP : b-i ペルヴィス FS : 筋膜ストレッチ (ヒップ&美脚/くびれ&美腹)

CS : カーディオスタイル FD : b-i フローダンス

FC : フェイスコンディション (整顔) ウォーキング : O脚X脚改善b-i ウォーキング *今月は第5金曜日です

ES : エレガンスストレッチ FP : ファーストポジションはゲスト講師オープン講座です。