

2019年2月

	月	火	水	木	金	土	日
11:00 13:30 18:45 20:00					1 BP サエ BP ミワ	2 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	3 13:30 BP kyo 15:00 ES shinichi
11:00 13:30 18:45 20:00	4 CLOSE	5 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	6 BP キョウコ BP ヨウコ FD kyo BP kyo	7 整顔 kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	8 BP サエ 整顔 ミワ	9 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	10 b-iフローダンス トレーニング ③
11:00 13:30 18:45 20:00	11 CLOSE	12 BP kyo フォローアップクラス マサコ 筋膜 脚 kyo b-iトレーニング kyo	13 BP キョウコ BP アイ FD kyo BP kyo	14 ウォーキング kyo FD kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	15 BP サエ BP ミワ	16 13:30 BP ミイ 15:00 FD シズエ	17 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 腹 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 トモヨ FD kyo 整顔 kyo	21 筋膜 腹 kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	22 BP サエ 筋膜 脚 ミワ FP tomoko	23 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	24 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 脚 アヤコ 定期研修 (18:00)
11:00 13:30 18:45 20:00	25 定期研修 (13:30)	26 BP kyo フォローアップクラス マサコ BP kyo b-iトレーニング kyo	27 BP キョウコ BP ミイ FD kyo BP kyo	28 筋膜 脚 kyo FD kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	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) 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) FD : b-i フローダンス ウォーキング : O脚X脚改善 b-i ウォーキング CS : カーディオスタイル FC : 整顔 ES : エレガンスストレッチ b-iトレーニング : 美姿勢を保つ筋肉の調律 FP : ファーストポジション		

2019年3月

	月	火	水	木	金	土	日
11:00 13:30 18:45 20:00					1 BP サエ BP ミワ	2 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	3 13:30 BP kyo 15:00 b-iトレーニング kyo フォロー研修(18:00)
11:00 13:30 18:45 20:00	4 CLOSE	5 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo	6 BP キョウコ BP アイ FD kyo BP kyo	7 ウォーキング kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	8 BP サエ 筋膜 腹 ミワ	9 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	10 13:30 BP アヤコ 15:00 整顔 アヤコ
11:00 13:30 18:45 20:00	11 CLOSE	12 BP kyo フォローアップクラス マサコ BP kyo b-iトレーニング kyo	13 BP キョウコ BP ミイ FD kyo 筋膜 腹 kyo	14 整顔 kyo FD kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	15 BP アイ BP ミワ FP tomoko	16 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	17 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 腹 アヤコ
11:00 13:30 18:45 20:00	18 CLOSE	19 BP kyo CS マサコ 整顔 kyo CS kyo	20 BP キョウコ BP トモヨ FD kyo BP kyo	21 祝日プログラム BP kyo b-iトレーニング kyo 15:00 BP アヤコ	22 BP サエ 整顔 ミワ	23 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	24 13:30 BP アヤコ 認定試験(16:00) 定期研修(18:00)
11:00 13:30 18:45 20:00	25 定期研修(13:30)	26 BP kyo フォローアップクラス マサコ BP kyo b-iトレーニング kyo	27 BP キョウコ BP ヨウコ FD kyo BP kyo	28 筋膜 脚 kyo FD kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ	29 BP サエ BP ミワ	30 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ	31 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 脚 アヤコ

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) 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 ウォーキング : O脚X脚改善 b-i ウォーキング FC : フェイスコンディション (整顔) FP : ファーストポジション