

2018年11月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------------------|------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | | | | 1 筋膜 脚 kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 2 BP サエ BP ミワ | 3 プロフェッショナル トレーニング ② | 4 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 腹 アヤコ |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 5 CLOSE | 6 BP kyo CS マサコ 筋膜 脚 kyo CS kyo | 7 BP キョウコ BP ヌウ FD kyo BP kyo | 8 整顔 kyo b-iトレーニング kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 9 BP サエ 筋膜 腹 ミワ | 10 プロフェッショナル トレーニング ③ | 11 13:30 BP kyo 15:00 FD kyo |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 12 CLOSE | 13 BP kyo CS マサコ BP kyo b-iトレーニング kyo | 14 BP キョウコ FD ヌウ FD kyo BP kyo | 15 筋膜 腹 kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 16 BP サエ BP ミワ FP tomoko | 17 プロフェッショナル トレーニング ④ | 18 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 | 19 定期研修 (13:30) | 20 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo | 21 BP キョウコ BP ヌウ FD kyo 整顔 kyo | 22 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 | 23 祝日プログラム 13:30 ミワ 初めてのフローダンス 15:00 サエ BP~呼吸法のコツ~ | 24 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ | 25 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 脚 アヤコ |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 26 CLOSE | 27 BP kyo CS マサコ BP kyo b-iトレーニング kyo | 28 BP キョウコ FD ヌウ FD kyo BP kyo | 29 筋膜 脚 kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 30 BP サエ BP ミワ | | |

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

CS : カーディオスタイル 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) 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

2018年12月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | ★ 新クラス b-トレーニング：美姿勢を保つ筋肉の調律 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 CS：カーディオスタイル フォローアップクラス（プロトレーニングコース卒業生対象 認定試験対策） 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） ES：エレガンスストレッチ FP：ファーストポジション | | | | | 1 プロフェッショナル トレーニング ④ | 2 13:30 BP アヤコ 15:00 ES shinichi |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 3 CLOSE | 4 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo | 5 BP キョウコ BP ヌウ FD kyo BP kyo | 6 整顔 kyo b-トレーニング kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 7 BP サエ 筋膜 脚 ミワ | 8 マタニティ トレーニング ① | 9 マタニティ トレーニング ② |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 10 CLOSE | 11 BP kyo CS マサコ 整顔 kyo b-トレーニング★ kyo | 12 BP キョウコ FD ヌウ FD kyo BP kyo | 13 筋膜 腹 kyo BP kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 14 BP サエ BP ミワ | 15 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ | 16 13:30 BP kyo 15:00 無料イベント 定期研修(18:00) |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 17 定期研修(13:30) 認定試験(16:30) | 18 BP kyo CS マサコ BP kyo CS kyo | 19 BP キョウコ BP ヌウ FD kyo 筋膜 腹 kyo | 20 筋膜 脚 kyo FD kyo BP アヤコ フォローアップクラス アヤコ | 21 BP サエ 筋膜 腹 ミワ FP tomoko | 22 13:30 BP リエコ 15:00 FD リエコ | 23 13:30 BP アヤコ 15:00 整顔 アヤコ |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 24 CLOSE | 25 BP kyo CS マサコ BP kyo b-トレーニング★ kyo | 26 BP キョウコ FD ヌウ FD kyo BP kyo | 27 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 | 28 整顔 サエ BP ミワ 15:00 FD リエコ | 29 CLOSE | 30 CLOSE |
| 11:00 13:30 18:45 20:00 | 31 CLOSE | 2019/1/1 CLOSE | 2 CLOSE | 3 CLOSE | 4 CLOSE | 5 13:30 BP kyo 15:00 b-トレーニング kyo | 6 13:30 BP アヤコ 15:00 筋膜 腹 アヤコ |