

2021年7月

スタジオレッスンは60分、オンラインレッスンは45分

スタジオレッスンとオンラインレッスンが楽しめます【オレンジの個所】がオンラインレッスン

[]印の数字は新チケットの枚数です

★はスタジオレッスン＆ライブ配信です。ご都合にあわせて選べるレッスンです！〔配信レッスンは1チケット〕



	月	火	水	木	金		土	日
				1	2		3	4
10:00								
11:00				プライベート kyo	ペルヴィス ミイ〔1〕	12:00		
13:30				ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔2〕	★ペルヴィス アヤコ〔2〕
14:45						14:45	★フローダンス リエコ〔2〕	エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
18:45				ペルヴィス アヤコ〔2〕		18:45		
20:00				Nビューティ アヤコ〔1〕		20:00		
	5	6	7	8	9		10	11
10:00								
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜くびれ キョウコ〔2〕	プライベート kyo	筋膜くびれ ミイ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔2〕
13:30	CLOSE	筋膜ヒップ&レッグス kyo〔2〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス ミイ〔2〕	ペルヴィス シズエ〔2〕
14:45						14:45	★フローダンス ミイ〔2〕	筋膜フェイス kyo〔2〕
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボデイトーニング kyo〔2〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕	20:00		
	12	13	14	15	16		17	18
10:00								
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔2〕	プライベート kyo	ペルヴィス マサコ〔1〕	12:00		
13:30	CLOSE	カーディオアクション マサコ〔2〕	筋膜くびれ ユウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔2〕	★ペルヴィス アヤコ〔2〕
14:45						14:45	★フローダンス リエコ〔2〕	★ボデイトーニング アヤコ〔2〕
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕		18:00		
20:00		筋膜くびれ kyo〔2〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	19	20	21	22	23		24	25
10:00								
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔2〕			12:00		フローダンス シズエ〔2〕
13:30	定期研修	筋膜フェイス kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔2〕	CLOSE	CLOSE	13:30	★ペルヴィス ミイ〔2〕	ペルヴィス シズエ〔2〕
14:45						14:45	★フローダンス ミイ〔2〕	ウォーキング kyo〔4〕
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕			18:45		
20:00		カーディオアクション kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕			20:00		
	26	27	28	29	30		31	
10:00								
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜ヒップ&レッグス キョウコ〔2〕	プライベート kyo	ペルヴィス ミイ〔1〕	12:00		
13:30	CLOSE	カーディオアクション マサコ〔2〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	
14:45						14:45	★フローダンス kyo〔4〕	
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		筋膜ヒップ&レッグス kyo〔2〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕	20:00		

2021年8月

スタジオレッスンは60分、オンラインレッスンは45分

スタジオレッスンとオンラインレッスンが楽しめます【オレンジの個所】がオンラインレッスン

[]印の数字は新チケットの枚数です

★はスタジオレッスン&ライブ配信です。ご都合にあわせて選べるレッスンです！〔配信レッスンは1チケット〕



	月	火	水	木	金		土	日
11:00						12:00		1
13:30						13:30		★ペルヴィス アヤコ〔2〕
14:45						14:45		★筋膜くびれ アヤコ〔2〕
18:45						18:45		
20:00								
	2	3	4	5	6		7	8
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜フェイス キョウコ〔2〕	プライベート kyo	筋膜ヒップ&レッグス ミイ〔1〕	12:00		
13:30		筋膜くびれ kyo〔2〕	ペルヴィス ヨウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミフ〔2〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	
14:45	CLOSE					14:45	フローダンス kyo〔2〕	CLOSE
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボディトーン kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕			
	9	10	11	12	13		14	15
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔2〕	プライベート kyo		12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔2〕	筋膜くびれ ヨウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕		13:30		
14:45	CLOSE				CLOSE	14:45	CLOSE	CLOSE
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕		18:45		
20:00		筋膜フェイス kyo〔2〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	16	17	18	19	20		21	22
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜くびれ キョウコ〔2〕	プライベート kyo	筋膜フェイス マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔2〕
13:30		筋膜ヒップ&レッグス kyo〔2〕	★フローダンス ヨウ〔2〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミフ〔2〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	ペルヴィス シズエ〔2〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス kyo〔4〕	ウォーキング kyo〔4〕
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕		18:45		
20:00		カーディオアクション kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				フロー定期研修
	23	24	25	26	27		28	29
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔2〕	プライベート kyo	ペルヴィス マサコ〔1〕	12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔2〕	ペルヴィス ヨウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	★フローダンス ミフ〔2〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔2〕	★ペルヴィス アヤコ〔2〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス リエコ〔2〕	★筋膜ヒップ&レッグス アヤコ〔2〕
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		筋膜くびれ kyo〔2〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕			定期研修
	30	31						
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕				12:00		
13:30		筋膜フェイス kyo〔2〕				13:30		
14:45	CLOSE					14:45		
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕				18:45		