

# 2021年9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	5
11:00			★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 ナギサ〔1〕	12:00		
13:30			ペルヴィス ヨウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔2〕	13:30	ペルヴィス kyo〔2〕	★ペルヴィス アヤコ〔2〕
14:45						14:45	フローダンス kyo〔2〕	エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
18:45			フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔2〕		18:45		
20:00			★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	6	7	8	9	10		11	12
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	筋膜ウエスト マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔2〕
13:30		筋膜ウエスト kyo〔2〕	筋膜ヒップ&レッグス ヨウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔2〕	ペルヴィス シズエ〔2〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス リエコ〔2〕	★ボディーニング 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〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボディーニング 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〕			
	13	14	15	16	17		18	19
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	ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔2〕	★フローダンス ヨウ〔2〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス アヤコ〔2〕
14:45	定期研修					14:45	★フローダンス kyo〔4〕	★筋膜フェイス 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〕		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〕				
	20	21	22	23 もっと知りたい1day	24		25	26
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔2〕	11:00~75分	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〕	ペルヴィス ヨウ〔1〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔2〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔2〕	ペルヴィス シズエ〔2〕
14:45	CLOSE			13:30~75分		14:45	★フローダンス リエコ〔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〕	★フローダンス kyo〔4〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボディーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕		カーディオアクション kyo〔4〕			
	27	28	29	30			23日(木)イベントレッスン もっと知りたい1day	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜ウエスト キョウコ〔2〕	プライベート kyo		12:00	・ファンデーションづくりのペルヴィス@ワーク	
13:30		カーディオアクション マサコ〔2〕	ペルヴィス ヨウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕		13:30	・ファンクショナルトレーニングとしてのフローダンス	
14:45	CLOSE					14:45	スタジオレッスン〔4〕 ライブ配信〔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〕		18:45		
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〕			※一部スタジオレッスンの料金が変わっております。	

# 2021年10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 ※一部スタジオレッスンの料金に変更となっております

★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
11:00					ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00		
13:30					★フローダンス ミワ〔3〕	13:30	ペルヴィス kyo〔2〕	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45						14:45	フローダンス kyo〔2〕	★筋膜ウエスト アヤコ〔3〕
18:45						18:45		
20:00							ベーシックトレーニング	
	4	5	6	7	8		9	10
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	筋膜ヒップ&レッグス マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30		筋膜フェイス kyo〔2〕	★ペルヴィス ユウ〔3〕	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔3〕	ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	★ボディートニング 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〔3〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボディートニング 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〕			
	11	12	13	14	15		16	17
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜ヒップ&レッグス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス kyo〔4〕	★筋膜ヒップ&レッグス アヤコ〔3〕
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〔3〕		18:45		定期研修
20:00		筋膜ウエスト kyo〔2〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕			ベーシックトレーニング	
	18	19	20	21	22		23	24
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	筋膜ウエスト マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30		筋膜ウエスト kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔3〕	ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	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〔3〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボディートニング 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〕			
	25	26	27	28	29		30	31
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜フェイス キョウコ〔3〕	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〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	★フローダンス kyo〔4〕	★筋膜フェイス アヤコ〔3〕
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〔3〕		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〕				