

# 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〕	★ボディートレーニング 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〔3〕	19:00~20:00	18:45		
20:00		ボディートレーニング 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〕			
	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 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		ボディートレーニング 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〕			
	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〕				

# 2021年11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 感度を上げる1day	4	5		6	7
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	ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00	プロフェッショナル トレーニングコース	プロフェッショナル トレーニングコース
13:30		筋膜ヒップ&レッグス kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ボディートニング kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔3〕	13:30		
14:45	CLOSE					14:45		
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕		ペルヴィス アヤコ〔3〕	19:00~20:00			
20:00		ボディートニング kyo〔4〕		Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕			
	8	9	10	11	12		13	14
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★筋膜ウエスト キョウコ〔3〕	プライベート kyo	筋膜フェイス マサコ〔1〕	12:00	★ペルヴィス リエコ〔3〕 ★フローダンス リエコ〔3〕	フロアダンス シズエ〔3〕 ペルヴィス シズエ〔3〕 ★ボディートニング kyo〔4〕  プロトレーニングコース
13:30	定期研修	カーディオアクション マサコ〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔3〕	13:30		
14:45						14:45		
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〕				
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〕		16:30		
	15	16	17	18	19		20	21
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	ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00	★ペルヴィス kyo〔4〕 ★フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス アヤコ〔3〕 エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
13:30		筋膜フェイス kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス kyo〔4〕	♡初めてのペルヴィス ユキ〔3〕	13:30		
14:45	CLOSE					14:45		
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			
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〕	16:30		
	22	23 トライアル1day♡	24	25	26		27	28
11:00		ボディートニング kyo〔4〕	★筋膜ヒップ&レッグス 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	★ペルヴィス リエコ〔3〕 ★フローダンス リエコ〔3〕	フロアダンス シズエ〔3〕 ペルヴィス シズエ〔3〕 ウォーキング kyo〔4〕
13:30		カーディオアクション マサコ〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔3〕	13:30		
14:45	CLOSE					14:45		
18:45			フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔3〕				
20:00			★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	29	30						
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕						
13:30	フロ-定期研修	筋膜ウエスト kyo〔2〕						
14:45								
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕						
20:00		ボディートニング kyo〔4〕						