

# 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【オレンジの箇所】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が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 ヨウ〔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〕	フローダンス シズエ〔3〕 ペルヴィス シズエ〔3〕 ★ボディートニング kyo〔4〕
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 ヨウ〔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		プロトレーニングコース
	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 ヨウ〔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		プロトレーニングコース
	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〕	フローダンス 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 ヨウ〔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	プロ-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〕						

# 2021年12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		4	5
10:00			筋膜フェイス キョウコ〔1〕					
11:00				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〔3〕	フローダンス kyo〔2〕	★ペルヴィス ミワ〔3〕	13:30	プロフェッショナル	プロフェッショナル
14:45						14:45	トレーニングコース	トレーニングコース
18:45			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			★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〕			
	6	7	8	9	10		11	12
10:00			ペルヴィス キョウコ〔3〕			11:00	♡初めてのペルヴィス ヨウコ〔3〕	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕		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		筋膜ヒップ&レッグス kyo〔2〕	ペルヴィス ヨウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス 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〕		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〕				クリスマスプレゼント講座
	13	14	15	16	17		18	19
10:00			筋膜ウエスト キョウコ〔1〕					
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕		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〕	★フローダンス ヨウ〔3〕	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス 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〕	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〕			
	20	21	22	23	24		25	26
10:00			ペルヴィス キョウコ〔3〕					
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕			筋膜ウエスト マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30		筋膜フェイス kyo〔2〕	ペルヴィス ヨウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス 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〕	19:00~19:45		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 kyo〔2〕				
	27	28	29	30	31		♡12月12日(日)朗読会へご招待♡ 20:00~21:00 オンライン Christmasプレゼント 「雪の女王」朗読会	
10:00			ペルヴィス キョウコ〔1〕					
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕				12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔3〕	筋膜フェイス ヨウ〔1〕			13:30		
14:45	CLOSE			CLOSE	CLOSE	14:45		
18:45		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕			18:45		
20:00		ボディーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕				♡はじめてのペルヴィス ヨウコ 12月11日(土)11:00~	