

2022年1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
10:00	☆Mビューティ (モーニングビューティ) 水曜10:00 第1、3週目に再スタート					11:00	1	2
11:00	Nビューティ (ナイトビューティ)は引き続き 木曜20:00～					12:00	CLOSE	CLOSE
13:30						13:30		
14:45						14:45		
18:45						18:45		
20:00						18:45		
	3	4	5	6	7		8	9
10:00			Mビューティ ミイ〔1〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ベルヴィス マサコ〔1〕	12:00		フロードダンス シズエ〔3〕
13:30		筋膜ウエスト kyo〔2〕	★フロードダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	ベルヴィス シズエ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	★フロードダンス リエコ〔3〕	エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
18:45		ベルヴィス kyo〔4〕	フロードダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕	19:00～20:00	18:45		
20:00		筋膜フェイス kyo〔2〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕			
	10	11	12	13	14		15	16
10:00			ベルヴィス キョウコ〔3〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ベルヴィス マサコ〔1〕	12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔3〕	ベルヴィス ユウ〔1〕	フロードダンス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔3〕	13:30	ベルヴィス kyo〔2〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	フロードダンス kyo〔2〕	★フォローアップクラス アヤコ〔2〕
18:45		ベルヴィス kyo〔4〕	フロードダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕		18:45		
20:00		ボディトーン kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	17	18	19	20	21		22	23
10:00			Mビューティ ミイ〔1〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ベルヴィス マサコ〔1〕	12:00		フロードダンス シズエ〔3〕
13:30	定期研修	筋膜ヒップ&レッグス kyo〔2〕	★フロードダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	ベルヴィス シズエ〔3〕
14:45						14:45	★フロードダンス リエコ〔3〕	ウォーキング kyo〔4〕
18:45		ベルヴィス kyo〔4〕	フロードダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕	19:00～20:00	18:45		
20:00		筋膜ウエスト kyo〔2〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕	カーディオアクション kyo〔4〕			
	24	25	26	27	28		29	30
10:00			ベルヴィス キョウコ〔3〕			11:00	美ライン短期集中コース	マタニティエキスパート トレーニング
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ベルヴィス マサコ〔1〕	12:00		
13:30		カーディオアクション マサコ〔3〕	ベルヴィス ユウ〔1〕	フロードダンス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	
14:45						14:45	★フロードダンス リエコ〔3〕	
18:45	マタニティ	ベルヴィス kyo〔4〕	フロードダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕		18:45		
20:00	トレーニング 31	ボディトーン kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				

2022年2月

スタジオレッスンは60分、オンラインレッスンは45分 []印の数字は新チケットの枚数です
 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
 ★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〕
 [ブルーグレーの個所]はプロトレーニング卒業生、トレーニング生対象クラスです



	月	火	水	木	金		土	日
		1	2	3	4		5	6
10:00			Mビューティ ミイ〔1〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ペルヴィス マサコ〔1〕	12:00		
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〕	ペルヴィス 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〕	★フォローアップクラス 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〔3〕	19:00~20:00	18:00		
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〕			
	7	8	9	10	11 ビギナーズday		12	13
10:00			ペルヴィス キョウコ〔3〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00	フローダンス	ペルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ペルヴィス マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30	トレーニング①	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	★ペルヴィス リエコ〔3〕	ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45						14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	筋膜フェイス アヤコ〔1〕
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〕		18:00		定期研修
20:00		ポディトーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	14	15	16	17	18		19	20
10:00			Mビューティ ミイ〔1〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ペルヴィス マサコ〔1〕	12:00		
13:30	CLOSE	筋膜ウエスト kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス 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 アヤコ〔3〕
14:45						14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	★フォローアップクラス 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〔3〕	19:00~20:00	16:30	フローダンストレーニング②	
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〕	カーディオアクション kyo〔4〕			
	21	22	23 ビューティday	24	25		26	27
10:00			★Mビューティ キョウコ〔3〕			11:00	美ライン短期集中コース	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕		プライベート kyo	ペルヴィス マサコ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30	フロー研修	カーディオアクション マサコ〔3〕	★フローダンス kyo〔4〕	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						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〕		ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:30		フローダンストレーニング③
20:00		★ポディトーニング kyo〔4〕		Nビューティ アヤコ〔1〕				
	28							
10:00						♥11日(金・祝)ビギナーズday		
11:00						当日ご参加の新規お友達をご紹介くださった方は、チケット1枚プレゼント！		
13:30	CLOSE					♥23日(水・祝)ビューティday		
14:45						さらに美しさを追求する方へ！		
18:45								
20:00								