

2022年5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	
	5/6(金)～8(日)は連休明け一気からだを整える3day開催 →→→				6 plus 1day	7 plus 2day	8 plus 3day	
10:00	5月1日(日)～5日(木)はお休みとさせていただきます。					11:00	(5月第2週目)	
11:00					FS整顔 ミワ〔1〕	12:00	フローダンス シズエ〔3〕	
13:30					ベルヴィス ミワ〔3〕	13:30	ベルヴィス kyo〔2〕	ベルヴィス シズエ〔3〕
14:45					フローダンス kyo〔4〕	14:45	フローダンス kyo〔2〕	エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
18:30								
19:45								
	9	10	11	12	13	14	15	
10:00						11:00		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	ベルヴィス ナギサ〔1〕	12:00		
13:30	CLOSE	カーディオアクション アキ〔3〕	ベルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	
14:45					FS美腹 kyo〔2〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	
18:30		ベルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕			★ベルヴィス アヤコ〔3〕	
19:45		★ポディトニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕			★フォローアップクラス アヤコ〔2〕	
	16	17	18	19	20	21	22	
10:00						11:00		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	FS整顔 キョウコ〔1〕	プライベート kyo	FS美腹 ミワ〔1〕	12:00	フローダンス シズエ〔3〕	
13:30	CLOSE	ポディトニング kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	
14:45					初めてのベルヴィス kyo〔2〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	
18:30		ベルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕		18:00	フロー定期研修	
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	23	24	25	26	27	28	29	
10:00						11:00		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	ベルヴィス ユウ〔1〕	12:00	ベーシック	
13:30	CLOSE	カーディオアクション アキ〔3〕	ベルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	
14:45					FS美脚&美尻 kyo〔2〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	
18:30		ベルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕			13:00～17:00	
19:45		★ポディトニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	Nビューティ アヤコ〔1〕				
	30	31				※受付開始はレッスン30分前より行います。 ♥FS = 筋膜ケアのレッスンです。各部位に特化しラインを整えます。		
10:00								
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕						
13:30	ベーシック	ポディトニング kyo〔2〕						
14:45	トレーニング②							
18:30	13:00～17:00	ベルヴィス kyo〔4〕						
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕						

2022年6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
10:00						11:00	
11:00			FS美腹 キョウコ〔1〕	プライベート kyo	FS美脚&美尻 ミワ〔1〕	12:00	
13:30			★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス kyo〔4〕	ペルヴィス ミワ〔1〕	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〕 ★FU 季節の操法 初夏 アヤコ〔2〕
18:30			フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	
19:45			★ペルヴィス kyo〔4〕	FS整顔 アヤコ〔1〕			
	6	7	8	9	10	11	12
10:00						11:00	
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	フローダンス シズエ〔3〕
13:30	CLOSE	ボディートーニング kyo〔2〕	FS美脚&美尻 ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス ミワ〔1〕	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〕 ★FS整顔 アヤコ〔3〕
18:30		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕			
	13	14	15	16	17	18	19
10:00						11:00	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	FS美脚&美尻 キョウコ〔1〕	プライベート kyo	FS整顔 ミワ〔1〕	12:00	ベーシック
13:30	CLOSE	カーディオアクション アキ〔3〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス kyo〔4〕	ペルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔3〕 トレーニング③
14:45						14:45	★フローダンス リエコ〔3〕 13:00~17:00
18:30		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	
19:45		★ボディートーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美脚&美尻 アヤコ〔1〕			定期研修
	20	21	22	23	24	25	26
10:00						11:00	
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	フローダンス シズエ〔3〕
13:30	ベーシック	ボディートーニング kyo〔2〕	FS美腹 ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔3〕 ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45	トレーニング④					14:45	★フローダンス リエコ〔3〕 ウォーキング kyo〔4〕
18:30	13:00~17:00	ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS整顔 アヤコ〔1〕			
	27	28	29	30	※受付開始はレッスン30分前より行います。 ♥FS = 筋膜ケアのレッスンです。各部位に特化しラインを整えます。 ★FU = プロフェッショナルトレーニング卒業生向けフォローアップクラスです		
10:00							
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	FS整顔 キョウコ〔1〕	プライベート kyo			
13:30	CLOSE	カーディオアクション アキ〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕			
14:45							
18:30		ペルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス アヤコ〔3〕			
19:45		★ボディートーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕			