

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 ヌウ〔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	ポデイトーニング kyo〔2〕	FS美脚&美尻 ヌウ〔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 ヌウ〔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		★ポデイトーニング 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	ポデイトーニング kyo〔2〕	FS美腹 ヌウ〔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 ヌウ〔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		★ポデイトーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕				

2022年7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
10:00	※受付開始はレッスン30分前より行います。					11:00	
11:00					FS美腹 ミフ〔1〕	12:00	
13:30					ペルヴィス ミフ〔1〕	13:30	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45						14:45	エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
18:30	♥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。					16:30	
19:45	★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						
	4	5	6	7	8	9	10
10:00						11:00	
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 キョウコ〔1〕	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
13:30	CLOSE	ボディートレーニング kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス kyo〔4〕	ペルヴィス ミフ〔1〕	13:30	トレーニング①
14:45						14:45	12:30~17:30
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美脚&美尻 アヤコ〔1〕			
	11	12	13	14	15	16	17
10:00						11:00	
11:00	プロフェッショナル		ペルヴィス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	FS美脚&美尻 ミフ〔1〕	12:00	
13:30	トレーニング②	カーディオアクション アキ〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス ミフ〔1〕	13:30	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45	12:30~17:30					14:45	★FU 季節の操法 夏 アヤコ〔2〕
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	プロフェッショナルトレーニング
19:45		★ボディートレーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS整顔 アヤコ〔1〕			③16:30~19:00
	18	19	20	21	22	23	24
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	ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00	フローダンス シズエ〔3〕
13:30		ボディートレーニング kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス kyo〔4〕	ペルヴィス ミフ〔1〕	13:30	ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45	CLOSE					14:45	ウォーキング kyo〔4〕
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	プロフェッショナルトレーニング
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〕			④16:30~19:00
	25	26	27	28	29	30	31
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	FS整顔 ミフ〔1〕	12:00	
13:30	定期研修	カーディオアクション アキ〔3〕	ペルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス ミフ〔1〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕
14:45						14:45	★FS整顔 kyo〔4〕
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		★ボディートレーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美脚&美尻 アヤコ〔1〕			