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〕	ウオーキング　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				
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		★ボディトーニング　kyo〔4〕	★ペルヴィス　kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕				

※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

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

※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

	月	火	水	木	金		土	日
					1		2	3
10:00						11:00		
11:00					FS美腹　ミワ〔1〕	12:00		
13:30					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〕	エレガンスストレッチ　shinichi〔5〕
18:30						16:30		
19:45								
	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	ボディトーニング　kyo〔2〕	★フローダンス　ユウ〔3〕	ペルヴィス　kyo〔4〕	ペルヴィス　ミワ〔1〕	13:30	★ペルヴィス　リエコ〔3〕	トレーニング①
14:45						14:45	★フローダンス　リエコ〔3〕	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　ミワ〔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　ミワ〔1〕	13:30	ウォーキング　kyo〔4〕	★ペルヴィス　アヤコ〔3〕
14:45	12:30～17:30					14:45	ボディトーニング　kyo〔4〕	★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		★ボディトーニング　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		ボディトーニング　kyo〔2〕	★フローダンス　ユウ〔3〕	ペルヴィス　kyo〔4〕	ペルヴィス　ミワ〔1〕	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〕	ウオーキング　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　ミワ〔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　ミワ〔1〕	13:30	★ペルヴィス　リエコ〔3〕	★ペルヴィス　kyo〔4〕
14:45						14:45	★フローダンス　リエコ〔3〕	★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		★ボディトーニング　kyo〔4〕	★ペルヴィス　kyo〔4〕	FS美脚＆美尻 アヤコ〔1〕				