

# 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 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	♥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	
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	★ペルヴィス リエコ〔3〕 ★フローダンス kyo〔4〕
14:45						14:45	★フローダンス リエコ〔3〕 ★ペルヴィス 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		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			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	CLOSE	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	ウォーキング kyo〔4〕 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45						14:45	ボディートレーニング 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	
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〕			
	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	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	★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〕
18:30		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〕			
	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 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〕			

# 2022年8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	7
10:00						11:00		
11:00		ペルヴィス kyo[4]	FS整顔 キョウコ [1]	プライベート kyo	ペルヴィス ナギサ[1]	12:00		
13:30	CLOSE	ボディトーン 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	★フローダンス kyo[4]	★ペルヴィス アヤコ[3]
14:45						14:45	モーションプラクティス講座	★FS美腹 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整顔 アヤコ[1]				
	8	9	10	11	12		13	14
10:00				11 FSオイルワークショップ		11:00		
11:00		ペルヴィス kyo[4]	ペルヴィス キョウコ[3]	夏のカラダをまるごとケア [3]		12:00		
13:30	CLOSE	カーディオアクション アキ[3]	FS美脚&美尻 ユウ[1]	夏のカラダをまるごとケア [4]	CLOSE	13:30	CLOSE	CLOSE
14:45				kyo		14:45		
18:30		ペルヴィス kyo[4]	フローダンス kyo[4]			16:30		
19:45		★ボディトーン kyo[4]	★ペルヴィス kyo[4]					
	15	16	17	18	19		20	21
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		
13:30	CLOSE	ボディトーン 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	CLOSE	ペルヴィス kyo[2]
14:45						14:45	(神宮外苑花火大会の為)	ボディトーン kyo[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		
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]				定期研修
	22	23	24	25	26		27	28
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美腹 ミワ[1]	12:00		フローダンス シズエ[3]
13:30	CLOSE	カーディオアクション アキ[3]	FS整顔 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]	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		
19:45		★ボディトーン kyo[4]	★ペルヴィス kyo[4]	FS美脚&美尻アヤコ[1]				
	29	30	31					
10:00						※受付開始はレッスン30分前より行います。		
11:00		ペルヴィス kyo[4]	FS美脚&美尻 キョウコ [1]					
13:30	フロ-定期研修	ボディトーン kyo[2]	ペルヴィス ユウ[1]					
14:45								
18:30		ペルヴィス kyo[4]	フローダンス kyo[4]					
19:45		カーディオアクション kyo[4]	★ペルヴィス kyo[4]					

♥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