

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		★ベルヴィス kyo[4]	FS整顔 キョウコ [1]	プライベート kyo	ベルヴィス ナギサ[1]	12:00	
13:30	CLOSE	ポデイトーニング 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 アヤコ[3]
14:45						14:45	★FS美腹 アヤコ[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]		16:30	
19:45		★カーディオアクション kyo[4]	★ベルヴィス kyo[4]	FS整顔 アヤコ[1]			
	8	9	10	11	12	13	14
10:00				FSオイル・ワークショップ		11:00	
11:00		★ベルヴィス kyo[4]	★ベルヴィス 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
14:45				kyo		14:45	CLOSE
18:30		★ベルヴィス kyo[4]	★フローダンス kyo[4]			16:30	
19:45		★ポデイトーニング kyo[4]	★ベルヴィス kyo[4]				
	15	16	17	18	19	20	21
10:00						11:00	
11:00		★ベルヴィス kyo[4]	FS美腹 キョウコ [1]	プライベート kyo	ベルヴィス ナギサ[1]	12:00	
13:30	CLOSE	ポデイトーニング 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 kyo[2]
14:45						14:45	(神宮外苑花火大会の為)ポデイトーニング kyo[2]
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]		16:30	
19:45		★カーディオアクション kyo[4]	★ベルヴィス 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		★ベルヴィス kyo[4]	★ベルヴィス 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]	ベルヴィス ミワ[1]	13:30	★ベルヴィス シズエ[3]
14:45						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]		16:30	ウォーキング kyo[4]
19:45		★ポデイトーニング kyo[4]	★ベルヴィス kyo[4]	FS美脚&美尻アヤコ[1]			
	29	30	31				
10:00							
11:00		★ベルヴィス kyo[4]	FS美脚&美尻 キョウコ [1]				
13:30	フロ-定期研修	ポデイトーニング kyo[2]	ベルヴィス ユウ[1]				
14:45							
18:30		★ベルヴィス kyo[4]	★フローダンス kyo[4]				
19:45		★カーディオアクション kyo[4]	★ベルヴィス kyo[4]				

※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9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	4	
11:00				プライベート kyo	ベルヴィス ナギサ〔1〕	12:00		
13:30				フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕	
14:45						14:45	★ベルヴィス アヤコ〔3〕	
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。			ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	★フロードダンス kyo〔4〕	
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			FS整顔 アヤコ〔1〕			★FS美腹 アヤコ〔3〕	
	5	6	7	8	9	10	11	
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美脚&美尻 ミワ〔1〕	12:00	ベーシック	
13:30	CLOSE	ボディトレーニング 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〔1〕	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〕	
18:30		ベルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	13:00~17:00	
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕				
	12	13	14	15	16	17	18	
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	ベーシック	カーディオアクション アキ〔3〕	FS美腹 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 kyo〔4〕	
14:45	トレーニング②					14:45	★ベルヴィス アヤコ〔3〕	
18:30	13:00~17:00	ベルヴィス kyo〔4〕	フローダンス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	★ベルヴィス アヤコ〔3〕	
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	FS美脚&美尻 アヤコ〔1〕			★ベルヴィス アヤコ〔3〕	
	19	20	21	22	23	24	25	
10:00					ピンクリボン講座	11:00		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 キョウコ〔1〕	プライベート kyo	女性のためのバスト中心ケア kyo〔3〕	12:00	フローダンス シズエ〔3〕	
13:30	CLOSE	ボディトレーニング kyo〔2〕	★フロードダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	女性のためのムーブメント フローダンス kyo&ミワ〔4〕	13:30	★ベルヴィス シズエ〔3〕	
14:45						14:45	★ベルヴィス アヤコ〔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〕		16:30	★フロードダンス リエコ〔3〕	
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	FS整顔 アヤコ〔1〕			ウオーキング kyo〔4〕	
	26	27	28	29	30	< 9月23日(金・祝)ピンクリボン講座 > 11:00~(オンライン) 女性のためのバスト中心ケア kyo〔3〕 13:30~(スタジオ) 女性のためのムーブメントフローダンス kyo&ミワ〔4〕		
10:00								
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〕			
13:30	定期研修	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〕			
14:45								
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〕				
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕				