

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
 タジョレッスン&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
10:00	※受付開始はレッスン30分前より行います。					11:00	
11:00				プライベート kyo	ペルヴィス ナギサ〔1〕	12:00	
13:30				フローダンス kyo〔4〕	ペルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45						14:45	★フローダンス kyo〔4〕 ★FS美腹 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。			ペルヴィス アヤコ〔3〕		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			FS整顔 アヤコ〔1〕			
	5	6	7	8	9	10	11
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	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〕 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		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〕			
	12	13	14	15	16	17	18
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	
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〕	ペルヴィス ミワ〔1〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45	トレーニング②					14:45	モーションプラクティス講座 エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
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		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美脚&美尻 アヤコ〔1〕			
	19	20	21	22	23	24	25
10:00					ピンクリボン講座	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	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〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ペルヴィス kyo〔4〕	女性のためのムーブメント	13:30	★ペルヴィス リエコ〔3〕 ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45					フローダンス kyo&ミワ〔4〕	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整顔 アヤコ〔1〕			
	26	27	28	29	30	< 9月23日(金・祝)ピンクリボン講座 >	
10:00						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〕	
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〕		
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〕		
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		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	FS美腹 アヤコ〔1〕			

2022年10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
 タジオ&ライブ配信対応クラスです(配信レッスンは1チケット)家に居ながらレッスンを体験できます
 【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	
	※受付開始はレッスン30分前より行います。					1	2	
10:00	◆ 10月1日(土) 美ラインコース第3弾！ リニューアルしてスタート！！ ◆ 10月7日(金)21:00～ 連休前特別レッスン [オンライン] ナイトビューティ ◆ 毎週金曜日はビギナーズday ♡ 定期的にご受講の方はもちろん、初めての方、 しばらくレッスン受講から離れていた方も大歓迎です！					11:00	美ラインコース	
11:00						12:00	ベーシック	
13:30						13:30	★ペルヴィス kyo[4]	トレーニング③
14:45						14:45	★フロードダンス kyo[4]	13:00～17:00
18:30						16:30		
19:45								
	3	4	5	6	7	8	9	
10:00					<ビギナーズday>	11:00	美ラインコース	
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	フロードダンス シズエ[3]	
13:30	ベーシック	ボディトレーニング kyo[2]	★フロードダンス ユウ[3]	ペルヴィス kyo[4]	FS美腹 ミワ[1]	13:30	★ペルヴィス リエコ[3]	
14:45	トレーニング④					14:45	★フロードダンス リエコ[3]	
18:30	13:00～17:00	ペルヴィス kyo[4]	フロードダンス kyo[4]	ペルヴィス アヤコ[3]	21:00～21:45	16:30	★FU 季節の操法 秋 アヤコ[2]	
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]	ナイトビューティ[1] kyo			
	10	11	12	13	14	15	16	
10:00					<ビギナーズday>	11:00	美ラインコース	
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	CLOSE	カーディオアクション アキ[3]	FS美脚&美尻 ユウ[1]	フロードダンス kyo[4]	ペルヴィス ミワ[1]	13:30	★ペルヴィス kyo[4]	
14:45						14:45	★ペルヴィス アヤコ[3]	
18:30		ペルヴィス kyo[4]	フロードダンス kyo[4]	ペルヴィス アヤコ[3]		16:30	★FS美腹 アヤコ[3]	
19:45		★ボディトレーニング kyo[4]	★ペルヴィス kyo[4]	FS整顔 アヤコ[1]				
	17	18	19	20	21	22	23	
10:00					<ビギナーズday>	11:00	美ラインコース	
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	プロフェッショナル	
13:30	CLOSE	ボディトレーニング kyo[2]	★フロードダンス ユウ[3]	ペルヴィス kyo[4]	FS美脚&美尻 ミワ[1]	13:30	★ペルヴィス リエコ[3]	
14:45						14:45	★フロードダンス リエコ[3]	
18:30		ペルヴィス kyo[4]	フロードダンス 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	
	24	25	26	27	28	29	30	
10:00					<ビギナーズday>	11:00		
11:00	プロフェッショナル	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	フロードダンス シズエ[3]	
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]	フロードダンス kyo[4]	ペルヴィス ミワ[1]	13:30	★ペルヴィス kyo[4]	
14:45	12:30～17:30					14:45	ウォーキング kyo[4]	
18:30		ペルヴィス kyo[4]	フロードダンス 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	31	★ボディトレーニング kyo[4]	★ペルヴィス kyo[4]	FS美脚&美尻 アヤコ[1]			③16:30～19:00	