

# 2022年11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  
 はスタジオ&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
		1	2	3	4	5	6
10:00					<スリムアップ>	11:00	
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	★FS美腹 キョウコ〔3〕		ベルヴィス kyo〔4〕	12:00	
13:30		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★フローダンス ユウ〔3〕	CLOSE	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕
14:45					カーディオ45 kyo〔4〕	14:45	★ボディトレーニング kyo〔4〕
18:30		19:00~	フローダンス kyo〔4〕			16:30	
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ナイトビューティ kyo〔4〕				
	7	8	9	10	11	12	13
10:00					<スリムアップ>	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 ミワ〔1〕	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〔4〕	FS整顔 ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕
14:45					カーディオ45 アキ〔3〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕
18:30		19:00~	フローダンス kyo〔4〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	プライベート アヤコ			特別講座 16:30~19:00
	14	15	16	17	18	19	20
10:00					<スリムアップ>	11:00	
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	★FS美脚&美尻 キョウコ〔3〕	プライベート kyo	ベルヴィス kyo〔4〕	12:00	
13:30	CLOSE	★ボディトレーニング kyo〔4〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕
14:45					カーディオ45 kyo〔4〕	14:45	モーションプラクティス講座
18:30		19:00~	フローダンス kyo〔4〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	★FS整顔 アヤコ〔3〕
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	プライベート アヤコ			
	21	22	23	24	25	26	27
10:00			アクティブ・1DAY		<スリムアップ>	11:00	
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	13:30~	プライベート kyo	ベルヴィス ミワ〔1〕	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〔4〕	★ボディトレーニング kyo〔4〕	フローダンス シズエ〔3〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕
14:45			14:45~		カーディオ45 アキ〔3〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕
18:30		19:00~	★フローダンス ユウ&kyo〔4〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30	ウォーキング kyo〔4〕
19:45		★ナイトビューティ kyo〔4〕		プライベート アヤコ			フロー定期研修
	28	29	30		※受付開始はレッスン30分前です。		
10:00				◆毎週金曜日はスリムアップFriday◆			
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	★FS整顔 キョウコ〔3〕	プロポーションにこだわるプログラム！スタジオでしっかり動きましょう。			
13:30	CLOSE	★ボディトレーニング kyo〔4〕	ベルヴィス ユウ〔1〕	◆祝日前のお手入れに・・・ナイトビューティ◆ 11/2(水)、11/22(火)			
14:45				◆秋は引き締めにも最適！アクティブ1DAY◆ 11/23(水)			
18:30		19:00~	フローダンス kyo〔4〕	13:30 ★ボディトレーニング kyo			
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	14:45 ★フローダンス ユウ&kyo			

# 2022年12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  
 はスタジオ&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分前です。			1	2		3	4
10:00	◇毎週金曜日はスリムアップFriday◇ プロポーションにこだわるプログラム！スタジオでしっかり動きましょう。  年末年始は12月29日～1月5日までお休みです。				<スリムアップ>	11:00		
11:00				プライベート kyo	ベルヴィス kyo〔4〕	12:00		
13:30				フローダンス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕
14:45					カーディオ45 kyo〔4〕	14:45	★フローダンス kyo〔4〕	★FS美脚&美尻 アヤコ〔3〕
18:30				★ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30		
19:45				プライベート アヤコ				
	5	6	7	8	9		10	11
10:00					<スリムアップ>	11:00		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	★FS美腹 キョウコ〔3〕	プライベート kyo	ベルヴィス ミワ〔1〕	12:00		
13:30	CLOSE	★ボディトレーニング kyo〔4〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕
14:45					カーディオ45 アキ〔3〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	★FS美腹 アヤコ〔3〕
18:30		19:00～	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〕	プライベート アヤコ				定期研修
	12	13	14	15	16		17	18
10:00					<スリムアップ>	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 kyo〔4〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30	CLOSE	FS美脚&美尻 kyo〔2〕	ベルヴィス ユウ〔1〕	フローダンス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス シズエ〔3〕
14:45					カーディオ45 kyo〔4〕	14:45	モーションプラクティス講座	★FS整顔 アヤコ〔3〕
18:30		19:00～	フローダンス kyo〔4〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:30		
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	プライベート アヤコ				
	19	20	21	22	23		24	25
10:00					<スリムアップ>	11:00		★クリスマスSunday
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	★FS美脚&美尻 キョウコ〔3〕	プライベート kyo	ベルヴィス ミワ〔1〕	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〔4〕	★フローダンス ユウ〔3〕	ベルヴィス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	スペシャルワークショップ kyo&シズエ〔4〕
14:45					カーディオ45 アキ〔3〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	ウォーキング kyo〔4〕
18:30		19:00～	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〕	プライベート アヤコ				
	26	27	28	29	30		31	
10:00								
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	★ベルヴィス キョウコ〔3〕					
13:30	CLOSE	FS整顔 kyo〔2〕	★フローダンス ユウ〔3〕	CLOSE	CLOSE		CLOSE	
14:45								
18:30		19:00～	フローダンス kyo〔4〕					
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕					