

2023年2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
10:00					<スリムアップ>	11:00		
11:00			ペルヴィス キョウコ〔3〕	プライベート kyo	お腹痩せ kyo〔4〕	12:00		
13:30			ペルヴィス ナギサ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
14:45					カーディオ45 kyo〔4〕	14:45	★フローダンス kyo〔4〕	★美腹 アヤコ〔3〕
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〕	プライベート アヤコ				
	6	7	8	9	10		11	12
10:00					<スリムアップ>	11:00		
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★美脚&美尻 キョウコ〔3〕	プライベート kyo	お腹痩せ ミワ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30	CLOSE	整顔 kyo〔2〕	ペルヴィス サエ〔3〕	★フローダンス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス リエコ〔3〕	ペルヴィス シズエ〔3〕
14:45					カーディオ45 アキ〔3〕	14:45	★フローダンス リエコ〔3〕	★整顔 アヤコ〔3〕
18:30		19:00~	フローダンス kyo〔4〕	★ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:30		定期研修
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	プライベート アヤコ				
	13	14	15	16	17		18	19
10:00					<スリムアップ>	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	お腹痩せ kyo〔4〕	12:00		
13:30	CLOSE	★ボディトレーニング kyo〔4〕	ペルヴィス ナギサ〔1〕	ペルヴィス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	13:30	★ペルヴィス kyo〔4〕	★フローダンス ユウ〔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	★ペルヴィス アヤコ〔3〕
18:30		19:00~	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〕	プライベート アヤコ				
	20	21	22	23	24		25	26
10:00					<スリムアップ>	11:00		
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕	★整顔 キョウコ〔3〕		お腹痩せ ミワ〔1〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕
13:30	CLOSE	美腹 kyo〔2〕	ペルヴィス サエ〔3〕	★ペルヴィス kyo〔4〕	下半身痩せ ミワ〔3〕	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〔4〕	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〕			16:30		
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ペルヴィス kyo〔4〕					
	27	28						
10:00						※受付開始はレッスン30分前です。		
11:00		ペルヴィス kyo〔4〕				◇毎週金曜日はスリムアップFriday◇		
13:30	CLOSE	★ボディトレーニング kyo〔4〕				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。		
14:45								
18:30		19:00~						
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕						