

2023年3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 | | | ベルヴィス キョウコ〔3〕 | プライベート kyo | ベルヴィス&お腹 kyo〔4〕 | 12:00 | | |
| 13:30 | | | ベルヴィス ナギサ〔1〕 | ベルヴィス kyo〔4〕 | 下半身痩せ ミフ〔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 kyo〔4〕 | 14:45 | ★フローダンス リエコ〔3〕 | ★美脚&美尻 アヤコ〔3〕 |
| 18:30 | | | フローダンス kyo〔4〕 | ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 | | 16:30 | | |
| 19:45 | | | ★ベルヴィス kyo〔4〕 | 整顔 アヤコ〔1〕 | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 |
| 10:00 | | | | | <スリムアップ> | 11:00 | | |
| 11:00 | | ベルヴィス kyo〔4〕 | ★美脚&美尻 キョウコ〔3〕 | プライベート kyo | ベルヴィス&お腹 ミフ〔1〕 | 12:00 | | フローダンス シズエ〔3〕 |
| 13:30 | プロ-定期研修 | 美脚&美尻 kyo〔2〕 | ベルヴィス サエ〔3〕 | ★フローダンス kyo〔4〕 | 下半身痩せ ミフ〔3〕 | 13:30 | ★ベルヴィス リエコ〔3〕 | ベルヴィス 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 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 | | 定期研修 |
| 19:45 | | カーディオアクション kyo〔4〕 | ★ベルヴィス kyo〔4〕 | 美脚&美尻 アヤコ〔1〕 | | | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 |
| 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&お腹 kyo〔4〕 | 12:00 | | |
| 13:30 | CLOSE | ★ボディトレーニング kyo〔4〕 | ベルヴィス ナギサ〔1〕 | ベルヴィス kyo〔4〕 | 下半身痩せ ミフ〔3〕 | 13:30 | ★ベルヴィス 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 | エレガンスストレッチ shinichi〔5〕 |
| 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〕 | 整顔 アヤコ〔1〕 | | | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 25 | 26 |
| 10:00 | | | | | <スリムアップ> | 11:00 | | |
| 11:00 | | | ★整顔 キョウコ〔3〕 | プライベート kyo | ベルヴィス&お腹 ミフ〔1〕 | 12:00 | | フローダンス シズエ〔3〕 |
| 13:30 | CLOSE | ★ベルヴィス kyo〔4〕 | ベルヴィス サエ〔3〕 | ★フローダンス kyo〔4〕 | 下半身痩せ ミフ〔3〕 | 13:30 | ★ベルヴィス kyo〔4〕 | ベルヴィス シズエ〔3〕 |
| 14:45 | | ★初めてのウォーキング kyo〔4〕 | | | カーディオ45 アキ〔3〕 | 14:45 | ★フローダンス kyo〔4〕 | ウォーキング kyo〔4〕 |
| 18:30 | | | フローダンス kyo〔4〕 | ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 | | 16:30 | | |
| 19:45 | | | ★ベルヴィス kyo〔4〕 | 美脚&美尻 アヤコ〔1〕 | | | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 3月21日祝 | | |
| 10:00 | | | | | | 13:30 ベルヴィス (kyo) | | |
| 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 | | 14:45 初めてのウォーキング (kyo) | | |
| 13:30 | CLOSE | ★ボディトレーニング kyo〔4〕 | ベルヴィス ナギサ〔1〕 | ベルヴィス kyo〔4〕 | 外部講座開催のため スタジオレッスンCLOSE | ~ マット1枚の上で基本所作を学びます~ | | |
| 14:45 | | | | | | ◆ 毎週金曜日はスリムアップFriday ◆ | | |
| 18:30 | | 19:00~ | フローダンス kyo〔4〕 | ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 | | ※ 各クラスの受付開始はレッスン30分前です。 | | |
| 19:45 | | ★ボディトレーニング kyo〔4〕 | ★ベルヴィス kyo〔4〕 | 整顔 アヤコ〔1〕 | | | | |

2023年4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 |
|--|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|-----------------|-------|----------------|----------------|---------------|---|
| 4月29日、30日は b-i STYLE8周年！ 毎週水曜日「ママペルヴィス」スタート！オンラインレッスンなのでお子様がいてもOK ※受付開始はレッスン30分前からです | | | | | | | | 1 | 2 | |
| | | | | | | | 12:00 | | | |
| | | | | | | | 13:30 | ★ペルヴィス kyo[4] | ★ペルヴィス アヤコ[3] | |
| | | | | | | | 14:45 | ★フローダンス kyo[4] | ★美腹 アヤコ[3] | |
| | | | | | | | 16:30 | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | |
| | CLOSE | | NEW | | <スリムアップ> | | | | | |
| 11:00 | | ペルヴィス kyo[4] | ママペルヴィス ナギサ [1] | プライベート kyo | ペルヴィス&お腹 ミワ[1] | 12:00 | フローダンス シズエ[3] | | | |
| 13:30 | | 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 kyo[4] | | |
| 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] | 美脚&美尻 アヤコ[1] | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | | | |
| | CLOSE | | NEW | | <スリムアップ> | | | | | |
| 11:00 | | ペルヴィス kyo[4] | ママペルヴィス ナギサ [1] | プライベート kyo | ペルヴィス&お腹 kyo[4] | 12:00 | | | | |
| 13:30 | | ★ポディトレーニング kyo[4] | ウォーキング kyo[4] | 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 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 | ★美脚&美尻 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 | ★ポディトレーニング kyo[4] | ★ペルヴィス kyo[4] | 整顔 アヤコ[1] | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | |
| | CLOSE | | NEW | | <スリムアップ> | | | | | |
| 11:00 | | ★ペルヴィス kyo[4] | ママペルヴィス ナギサ [1] | プライベート kyo | ペルヴィス&お腹 ミワ[1] | 12:00 | フローダンス シズエ[3] | | | |
| 13:30 | | 美脚&美尻 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] | ウォーキング kyo[4] | | |
| 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 | カーディオアクション kyo[4] | ★ペルヴィス kyo[4] | 美脚&美尻 アヤコ[1] | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | |
| | CLOSE | | NEW | | <スリムアップ> | | | | | |
| 11:00 | | ペルヴィス kyo[4] | ママペルヴィス ナギサ [1] | プライベート kyo | ペルヴィス&お腹 kyo[4] | 12:00 | 8周年イベント | 8周年イベント | | |
| 13:30 | | ★ポディトレーニング kyo[4] | ウォーキング kyo[4] | ペルヴィス kyo[4] | 下半身痩せ ミワ[3] | 13:30 | | | | |
| 14:45 | | | | | カーディオ45 kyo[4] | 14:45 | | | | |
| 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 | ★ポディトレーニング kyo[4] | ★ペルヴィス kyo[4] | 整顔 アヤコ[1] | | | | | | | |