

2023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】はプロトレーニンング卒業生、トレーニンング生対象クラスです

	月	火	水	木	金		土	日		
					1		2	3		
11:00		「大人の骨活シリーズ」第2弾 START! 木曜日11:00~隔週 全4回 ♡フローダンス 9/23(土・祝)14:45~テーマクラス 「ポージングで決める!フローダンス」			<スリムアップ>					
13:30							カーディオ45 アキ〔3〕			
14:45							セレクトワークショップ	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕	ベルヴィス アヤコ〔3〕
18:30							~下半身の機能美を	14:45	★フローダンス kyo〔4〕	エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
19:45							身につける~			
	4	5	6	7	8		9	10		
11:00		★ベルヴィス kyo〔4〕	ママベルヴィス ナギサ〔1〕	大人の骨活 フローダンス kyo	ベルヴィス&お腹 kyo〔4〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕		
13:30	CLOSE	美脚&美尻 kyo〔2〕		★フローダンス kyo〔4〕		13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	★ベルヴィス シズエ〔3〕		
14:45						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		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〕	整顔 アヤコ〔1〕						
	11	12	13	14	15		16	17		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	ママベルヴィス ナギサ〔1〕	プライベート kyo	<スリムアップ>					
13:30	CLOSE	ボディトレーニング kyo〔2〕		ベルヴィス kyo〔4〕	カーディオ45 kyo〔4〕代講	13:30	★ベルヴィス kyo〔4〕	フローダンス ユウ〔3〕		
14:45						14:45	★フローダンス kyo〔4〕	★ベルヴィス 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〕	セレクトワークショップ					
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	美腹 アヤコ〔1〕	~全身のかたちをキめる ファッションのケアvol.1~					
	18	19	20	21	22		23	24		
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	ママベルヴィス ナギサ〔1〕	大人の骨活 フローダンス kyo	ベルヴィス&お腹 kyo〔4〕	12:00		フローダンス シズエ〔3〕		
13:30	CLOSE	整顔 kyo〔2〕		★フローダンス kyo〔4〕		13:30	★ベルヴィス リエコ〔3〕	★ベルヴィス シズエ〔3〕		
14:45						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〕						
19:45		カーディオアクション kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	整顔 アヤコ〔1〕						
	25	26	27	28	29		30			
11:00		ベルヴィス kyo〔4〕	ママベルヴィス ナギサ〔1〕	プライベート kyo	<スリムアップ>					
13:30	CLOSE	ボディトレーニング kyo〔2〕		ベルヴィス kyo〔4〕	カーディオ45 アキ〔3〕	16:30	★ベルヴィス kyo〔4〕	※受付開始は 30分前からです		
14:45						14:45	★フローダンス kyo〔4〕			
18:30		19:00~	フローダンス kyo〔4〕	★ベルヴィス アヤコ〔3〕	セレクトワークショップ					
19:45		★ボディトレーニング kyo〔4〕	★ベルヴィス kyo〔4〕	美脚&美尻 アヤコ〔1〕	~全身のかたちをキめる ファッションのケアvol.2~					

