

# 2024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 【黄色の個所】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						
受付はレッスン開始30分前です。			1	2	3	4						
			11:00	プライベート kyo	11:00	＜スリムアップ＞ カーディオ45 アキ(3)		外部レッスン				
			13:30	★フローダンス kyo(4)		外部レッスン	13:30	★ベルヴィス kyo(4)	13:30	ベルヴィス アヤコ(3)		
			18:30	★ベルヴィス アヤコ(3)			14:45	★フローダンス kyo(4)	14:45	★整顔 アヤコ(3)		
			外部レッスン									
5	6	7	8	9	10	11						
CLOSE	11:00	★ベルヴィス kyo(4)	11:00	ママベルヴィス ナギサ (1)	11:00	＜スリムアップ＞ ベルヴィス&お腹 kyo(4)		外部レッスン				
	13:30	美脚&美尻 kyo(2)		13:30	大人の骨活 フローダンス kyo	外部レッスン	13:30	★ベルヴィス リエコ(3)	13:30	★ベルヴィス シズエ(3)		
	19:00	カーディオアクション kyo(4)	18:30	フローダンス kyo(4)	18:30	★ベルヴィス アヤコ(3)		14:45	★フローダンス リエコ(3)	14:45	整顔 kyo(2)	
			19:45	★ベルヴィス kyo(4)		外部レッスン		16:00	フローダンストレーニング			
						16:30	定期研修					
12	13	14	15	16	17	18						
CLOSE	11:00	ベルヴィス kyo(4)	11:00	ママベルヴィス ナギサ (1)	11:00	＜スリムアップ＞ カーディオ45 アキ(3)		外部レッスン				
	13:30	ボディートーニング kyo(2)		13:30	ベルヴィス kyo(4)	外部レッスン	13:30	★ベルヴィス kyo(4)	13:30	フローダンス コウ(3)		
	19:00	ボディートーニング kyo(4)	18:30	フローダンス kyo(4)	18:30	★ベルヴィス アヤコ(3)		14:45	★フローダンス kyo(4)	14:45	★ベルヴィス アヤコ(3)	
			19:45	★ベルヴィス kyo(4)		外部レッスン						
19	20	21	22	23	24	25						
CLOSE	11:00	★ベルヴィス kyo(4)	11:00	ママベルヴィス ナギサ (1)	11:00	＜スリムアップ＞		外部レッスン				
	13:30	整顔 kyo(2)		13:30	大人の骨活 フローダンス kyo	13:30	★カーディオ45 kyo(4)	13:30	★ベルヴィス リエコ(3)	13:30	★ベルヴィス シズエ(3)	
	19:00	カーディオアクション kyo(4)	18:30	フローダンス kyo(4)	18:30	★ベルヴィス アヤコ(3)	14:45	★美腰ベルヴィス kyo(4)	14:45	★フローダンス リエコ(3)	14:45	ウォーキング kyo(4)
			19:45	★ベルヴィス kyo(4)		外部レッスン		16:00				
26	27	28	29	<b>2/23 (金・祝) はテーマレッスン</b> <b>13:30-14:15 カーディオアクション</b> <b>14:45-15:45 美腰ベルヴィス</b> <b>担当 : kyo</b> <b>からだの中心骨盤 (ペルヴィス) からしっかりと動きましょう!!</b>								
12:30	マタニティエキスパート	11:00	ママベルヴィス ナギサ (1)				11:00	プライベート kyo				
		13:30	ボディートーニング kyo(2)				13:30	★フローダンス kyo(4)				
		19:00	ボディートーニング kyo(4)				18:30	★ベルヴィス アヤコ(3)				
		19:45	★ベルヴィス kyo(4)		外部レッスン							

# 2024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 【黄色の箇所】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  
 【ブルーグレーの箇所】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
受付はレッスン開始30分前です。				1	2	3
★★★ 3月より土・日・祝日の開始時間が変更となります ★★★ ご参加の際にはどうぞご注意ください！  3/20 祝日限定テーマレッスン「アームス～鎖骨美人～」開催 スタジオチケット4枚&LIVE配信チケット2枚 同時開催 3/24 初めてのカーディオアクション				<スリムアップ>		
				11:00 カーディオ45 アキ[3]		
				外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4]	13:15 ベルヴィス アヤコ[3]
					14:30 ★フローダンス kyo[4]	14:30 エレガンスストレッチ shinichi[5]
4	5	6	7	8	9	10
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	11:00 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 ベルヴィス&お腹 kyo[4]		12:00 フローダンス シズエ[3]
	13:30 美脚&美尻 kyo[2]		13:30 大人の骨活 フローダンス kyo	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ[3]	13:15 ★ベルヴィス シズエ[3]
	19:00 カーディオアクション kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]		16:00 フローダンストレーニング	14:30 整顔 kyo[2]
				外部レッスン		16:30 定期研修
11	12	13	14	15	16	17
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo[4]	11:00 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 <スリムアップ>		
	13:30 ポディートニング kyo[2]		13:30 ベルヴィス kyo[4]	11:00 カーディオ45 アキ[3]	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4]
	19:00 ポディートニング kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4]	13:15 フローダンス ユウ[3]
				外部レッスン	14:30 ★フローダンス kyo[4]	14:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]
18	19	20	21	22	23	24
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	テーマレッスン 「アームス～鎖骨美人～」	11:00 プライベート kyo	11:00 <スリムアップ>		外部レッスン
	13:30 整顔 kyo[2]	13:15 ★ベルヴィス beautiful collarbone kyo[4]	13:30 大人の骨活 フローダンス kyo	11:00 カーディオ45 アキ[3]	外部レッスン	12:00 ★ベルヴィス kyo[4]
	19:00 カーディオアクション kyo[4]	14:30 ★フローダンス arm movement kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ[3]	13:15 初めてのカーディオアクション kyo[4]
				外部レッスン	14:30 ★フローダンス リエコ[3]	14:30 ウオーキング kyo[4]
					16:00 b-i stylist WS	
25	26	27	28	29	30	31
				<スリムアップ>		外部レッスン
13:30 フローダンス研修	11:00 ベルヴィス kyo[4]	11:00 ママベルヴィス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo	11:00 カーディオ45 アキ[3]		
	13:30 ポディートニング kyo[2]		13:30 ★フローダンス kyo[4]	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4]	13:15 ベルヴィス アヤコ[3]
	19:00 ポディートニング kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]	18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]		14:30 ★フローダンス kyo[4]	14:30 整顔 アヤコ[1]
				外部レッスン		