

2024年5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
受付開始はレッスン30分前です。		1	2	3	4	5
		10:30 ママベルヴイス ナギサ [1]	11:00 プライベート kyo 13:30 ベルヴイス kyo(4)	CLOSE	CLOSE	CLOSE
		18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴイス kyo(4)	18:30 ★ベルヴイス アヤコ(3) 外部レッスン			
6	7	8	9	10	11	12
CLOSE	11:00 ベルヴイス kyo(4) 13:30 ★ポデイトーニング kyo(4) 18:30 ベルヴイス kyo(4) 19:45 ポデイトーニング45 kyo(4)	10:30 ママベルヴイス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴイス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 フローダンス kyo 18:30 ★ベルヴイス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 ベルヴイス&お腹 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴイス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3) 16:00 フローダンストレーニング	12:00 フローダンス シズエ(3) 13:15 ★ベルヴイス シズエ(3) 14:30 ★整顔 kyo(4) 16:30 定期研修
13	14	15	16	17	18	19
1DAY FESTA	11:00 ★ベルヴイス kyo(4) 13:30 ★整顔 kyo(4) 18:30 ベルヴイス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 ママベルヴイス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴイス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴイス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴイス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	13:15 フローダンス ユウ(3) 14:30 ★ベルヴイス アヤコ(3)
20	21	22	23	24	25	26
CLOSE	11:00 ベルヴイス kyo(4) 13:30 ★ポデイトーニング kyo(4) 18:30 ベルヴイス kyo(4) 19:45 ポデイトーニング45 kyo(4)	10:30 ママベルヴイス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴイス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 フローダンス kyo 18:30 ★ベルヴイス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 ベルヴイス&お腹 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴイス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	13:15 ★ベルヴイス シズエ(3) 14:30 ウォーキング kyo(4)
27	28	29	30	31	★ゴールデンウィーク休業★ 5/3(金) -5/6(月)	
13:30 フローダンス研修	11:00 ★ベルヴイス kyo(4) 13:30 ★筋膜 美腹 kyo(4) 18:30 ベルヴイス kyo(4) 19:45 カーディオ45 kyo(4)	10:30 ママベルヴイス ナギサ [1] 18:30 フローダンス kyo(4) 19:45 ★ベルヴイス kyo(4)	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴイス アヤコ(3) 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン		

2024年6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kyo先生チケット2枚・その他の先生チケット1枚)
 【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
6月より kyo先生のライブ配信★はチケット2枚へ変更となります。					13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フロードダンス kyo[4]	外部レッスン 13:15 ベルヴィス アヤコ[3] 14:30 ★整顔 アヤコ[3]
3	4	5	6	7	8	9
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo[4] 13:30 ★ボディーニング kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 ボディーニング45 kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フロードダンス kyo[4] 19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	11:00 プライベート kyo 13:30 ベルヴィス kyo[4] 18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3] 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ[3] 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ[3] 14:30 ★フロードダンス リエコ[3]	外部レッスン 12:00 フロードダンス シズエ[3] 13:15 ★ベルヴィス シズエ[3] 14:30 整顔 kyo[2] 16:30 定期研修
10	11	12	13	14	15	16
	11:00 ★ベルヴィス kyo[4] 13:30 ★整顔 kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 カーディオ45 kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フロードダンス kyo[4] 19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 kyo 18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3] 外部レッスン	11:00 ベルヴィス&お腹 kyo[4] 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フロードダンス kyo[4]	外部レッスン 13:15 フロードダンス ユウ[3] 14:30 エレガンスストレッチ shinichi[5]
17	18	19	20	21	22	23
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo[4] 13:30 ★ボディーニング kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 ボディーニング45 kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フロードダンス kyo[4] 19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フロードダンス kyo[4] 18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3] 外部レッスン	11:00 カーディオ45 アキ[3] 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ[3] 14:30 ★フロードダンス リエコ[3]	外部レッスン ベーシックコース①
24	25	26	27	28	29	30
ベーシックコース②	11:00 ★ベルヴィス kyo[4] 13:30 ★筋膜 美腹 kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 カーディオ45 kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1] 18:30 フロードダンス kyo[4] 19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	11:00 プライベート kyo 13:30 大人の骨活 kyo 18:30 ★ベルヴィス アヤコ[3] 外部レッスン	11:00 ベルヴィス&お腹 kyo[4] 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フロードダンス kyo[4]	外部レッスン 13:15 ベルヴィス アヤコ[3] 14:30 ★美脚&美尻 アヤコ[3]