

# 2024年7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	6	7
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	10:30 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]		外部レッスン
	13:30 ★ポデイトーニング kyo[4]		13:30 ★ベルヴィス 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]
	18:30 ベルヴィス 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 エレガンスストレッチ shinichi[5]
	19:45 ポデイトーニング45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			
8	9	10	11	12	13	14
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	10:30 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]		外部レッスン
	13:30 ★筋膜 美脚 kyo[4]		13:30 大人の骨活 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]
	18:30 ベルヴィス 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 リエコ[3]	14:30 整顔 kyo[2]
	19:45 カーディオ45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			16:30 定期研修
15	16	17	18	19	20	21
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	10:30 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]		ベーシックコース③
	13:30 ★ポデイトーニング kyo[4]		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]	
	18:30 ベルヴィス 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]	
	19:45 ポデイトーニング45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			
22	23	24	25	26	27	28
ベーシックコース④	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	10:30 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]		外部レッスン
	13:30 ★整顔 kyo[4]		13:30 大人の骨活 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]
	18:30 ベルヴィス 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 リエコ[3]	14:30 ウオーキング kyo[4]
	19:45 カーディオ45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]	外部レッスン			
29	30	31	受付はレッスン開始30分前です。  SUMMER スケジュール  猛暑のため、LIVE配信増加!!! スタジオは涼しくお待ちしております 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			
CLOSE	11:00 ★ベルヴィス kyo[4]	10:30 ママベルヴィス ナギサ [1]				
	13:30 ★ポデイトーニング kyo[4]					
	18:30 ベルヴィス kyo[4]	18:30 フローダンス kyo[4]				
	19:45 ポデイトーニング45 kyo[4]	19:45 ★ベルヴィス kyo[4]				

# 2024年8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
🌻🌻🌻 夏季休業 🌻🌻🌻 8/12(月)-15(木) 8/16(金)から通常営業です  ★★★ 隔週金曜日 NEWレッスン ★★★ 「フローダンス45」新設 45分レッスン			<b>1</b> 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	<b>2</b> 11:00 カーディオ45 アキ[3] 外部レッスン	<b>3</b> 13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フロードダンス kyo[4]	<b>4</b> 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]
<b>5</b> CLOSE	<b>6</b> 11:00 ★ベルヴィス kyo[4] 13:30 ★筋膜 美脚 kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 カーディオ45 kyo[4]	<b>7</b> 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]	<b>8</b> 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	<b>9</b> NEW 11:00 ★フロードダンス45 kyo[4] 外部レッスン	<b>10</b> 13:15 ★ベルヴィス リエコ[3] 14:30 ★フロードダンス リエコ[3]	<b>11</b> 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 ポデイトーニング kyo[2] 16:30 定期研修
<b>12</b> CLOSE	<b>13</b> CLOSE	<b>14</b> CLOSE	<b>15</b> CLOSE	<b>16</b> 11:00 カーディオ45 アキ[3] 外部レッスン	<b>17</b> 13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フロードダンス kyo[4]	<b>18</b> 外部レッスン 13:15 フロードダンス ユウ[3] 14:30 ★ベルヴィス アヤコ[3]
<b>19</b> CLOSE	<b>20</b> 11:00 ★ベルヴィス kyo[4] 13:30 ★ポデイトーニング kyo[4] 18:30 ベルヴィス kyo[4] 19:45 カーディオ45 kyo[4]	<b>21</b> 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]	<b>22</b> 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	<b>23</b> NEW 11:00 ★フロードダンス45 kyo[4] 外部レッスン	<b>24</b> 13:15 ★ベルヴィス リエコ[3] 14:30 ★フロードダンス リエコ[3]	<b>25</b> 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 ウォーキング kyo[4]
<b>26</b> CLOSE	<b>27</b> 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 ポデイトーニング45 kyo[4]	<b>28</b> 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]	<b>29</b> 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	<b>30</b> 11:00 カーディオ45 アキ[3] 外部レッスン	<b>31</b> 13:15 ★ベルヴィス kyo[4] 14:30 ★フロードダンス kyo[4]	