

2024年11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。 エレガンスストレッチは11/10(日) です。ご予約の際にはご注意ください！ 11/23 (土・祝) はリエコ先生のテーマレッスン！				1 11:00 カーディオ45 アキ(3) 外部レッスン	2 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	3 プロフェッショナルコース④
4	5	6	7	8	9	10
CLOSE	外部レッスン 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 ポデイトーニング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 ユキ(3)代講 外部レッスン	11:00 ★フローダンス45 kyo(4) 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3) 16:30 プロフェッショナルコース⑤	外部レッスン 12:00 フローダンス シズエ(3) 13:15 ★ベルヴィス シズエ(3) 14:30 エレガンスストレッチ shinichi(5) 16:30 定期研修
11	12	13	14	15	16	17
CLOSE	外部レッスン 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 kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	プロフェッショナルコース⑥
18	19	20	21	22	23	24
プロフェッショナルコース⑦	外部レッスン 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 ポデイトーニング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 ★フローダンス45 kyo(4) 外部レッスン	祝日テーマレッスン 13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	外部レッスン 12:00 フローダンス 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)
25	26	27	28	29	30	
13:30 フローダンス研修	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 デコルテ・腕 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 kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)		

2024年12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
12月のテーマ「年末までカラダを整え新年を迎えよう！」 グリーン の所は12月はからだの大掃除 各先生、テーマレッスンです						1 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)
2	3	4	5	6	7	8
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ボディトニグ kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ボディトニグ45 kyo(4)	ママベルヴィス ナギサ(1) 10:30 フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス kyo(4) 19:45	プライベート kyo 11:00 ★フローダンス kyo(4) 13:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 18:30 外部レッスン	カードイオ45 アキ(3) 11:00 外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	外部レッスン 12:00 フローダンス 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	
9	10	11	12	13	14	15
CLOSE	外部レッスン 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 カードイオ45 kyo(4)	ママベルヴィス ナギサ(1) 10:30 フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス kyo(4) 19:45	プライベート kyo 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 18:30 外部レッスン	★フローダンス45 kyo(4) 11:00 外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 フローダンス ユウ(3) 14:30 ★ボディトニグ アヤコ(3)
16	17	18	19	20	21	22
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ボディトニグ kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 ボディトニグ45 kyo(4)	ママベルヴィス ナギサ(1) 10:30 フローダンス kyo(4) 18:30 ★ベルヴィス kyo(4) 19:45	プライベート kyo 11:00 ★フローダンス kyo(4) 13:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 18:30 外部レッスン	カードイオ45 アキ(3) 11:00 外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス リエコ(3) 14:30 ★フローダンス リエコ(3)	外部レッスン 12:00 ベルヴィス シズエ(3) 13:15 フローダンス シズエ&kyo(3) 14:30 ウォーキング kyo(4)	
23	24	25	26	27	28	29
CLOSE	外部レッスン 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★筋膜 テルテ・腕 kyo(4) 18:30 ベルヴィス kyo(4) 19:45 カードイオ45 kyo(4)	ママベルヴィス ナギサ(1) 10:30 フローダンス kyo(4) 18:30 ★トータルボディ 筋膜ストレッチ kyo(4) 19:45	プライベート kyo 11:00 ★ベルヴィス kyo(4) 13:30 ★ベルヴィス アヤコ(3) 18:30 外部レッスン	★フローダンス45 kyo(4) 11:00 外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス kyo(4) 14:30 ★フローダンス kyo(4)	CLOSE
30	31	受付開始はレッスン30分前です。 冬季休業は 2024/12/29-2025/1/4 新年は1/5 (日) からスタートです				
CLOSE	CLOSE					