

2025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
	外部レッスン					外部レッスン
	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〕		
	13:30 ★ポディトーニング 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〕
	19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕		14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ★整顔 アヤコ〔3〕
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
7	8	9	10	11	12	13
	外部レッスン					外部レッスン
	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 ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
CLOSE	13:30 ★整顔 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〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
	19:00 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 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			16:30 定期研修
14	15	16	17	18	19	20
	外部レッスン					外部レッスン
	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〕		12:00 ベーシックコース③
CLOSE	13:30 ★ポディトーニング 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〕	
	19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕		14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
21 海の日	22	23	24	25	26	27
	外部レッスン					外部レッスン
12:00 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 ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo〔4〕		13:30 ★フローダンス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 メンズベルヴィス ミイ〔3〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
	19:00 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 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	14:30 ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
28	29	30	31	受付開始はレッスン30分前です		
	外部レッスン			7月より火曜日夜のレッスンは19:00～の1レッスンです。		
	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	☀️暑い夏LIVE配信レッスン増設中！！		
CLOSE	13:30 ★筋膜 デコルテ・腕 kyo〔4〕		13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕			
	19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕			
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			

2025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							
受付開始はレッスン30分前です スタジオ夏季休業 8/14-18 ※8/19から通常レッスンです ☀️暑い夏LIVE配信増設中!!					1	2	3						
					11:00	カーディオ45 アキ〔3〕		外部レッスン					
						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	★整顔 アヤコ〔3〕			
4	5	6	7	8	9	10							
CLOSE		外部レッスン				外部レッスン							
	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	ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕	12:00	★フローダンス シズエ〔3〕			
	13:30	★筋膜 美尻美脚 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〕	13:15	★ベルヴィス シズエ〔3〕	
	19:00	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	★ボディトーニング kyo〔4〕	
		19:45	★ベルヴィス kyo〔4〕		外部レッスン					16:30	定期研修		
11 山の日	12	13	14	15	16	17							
CLOSE		外部レッスン		CLOSE	CLOSE	CLOSE	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	★ボディトーニング kyo〔4〕											
	19:00	★ボディトーニング kyo〔4〕	18:30					フローダンス kyo〔4〕					
		19:45	★ベルヴィス kyo〔4〕										
18	19	20	21	22	23	24							
CLOSE		外部レッスン				外部レッスン							
	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	ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕	12:00	★フローダンス シズエ〔3〕			
	13:30	★筋膜 デコルテ・腕 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 シズエ〔3〕	
	19:00	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	ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕	
		19:45	★ベルヴィス kyo〔4〕		外部レッスン								
25	26	27	28	29	30	31							
		外部レッスン				外部レッスン							
	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	フローダンス研修	13:30	★ボディトーニング kyo〔4〕			13:30	★フローダンス kyo〔4〕		外部レッスン	13:15	メンズベルヴィス ミイ〔3〕	13:15	★フローダンス ユウ〔3〕
		19:00	★ボディトーニング kyo〔4〕	18:30	フローダンス kyo〔4〕	18:30	★ベルヴィス アヤコ〔3〕			14:30	はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	14:30	★筋膜美腹 アヤコ〔3〕
		19:45	★ベルヴィス kyo〔4〕		外部レッスン								