

2026年1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 CLOSE | 2 CLOSE | 3 CLOSE | 4 CLOSE |
| | 受付開始はレッスン30分前です 年始レッスンスタートは 1/6 (火) から | | | | | |
| 5 | 6 CLOSE | 7 外部レッスン | 8 11:00 ブライベート kyo 13:30 ★ペルヴィス kyo 19:00 ★ボディーニング kyo | 9 11:00 姿勢デザイン kyo 13:30 ★ペルヴィス kyo 18:30 ★ペルヴィス アヤコ 19:45 ★ペルヴィス kyo | 10 13:15 ★ペルヴィス kyo 14:30 ★フローダンス kyo 16:30 定期研修 | 11 12:00 ★フローダンス シズエ 13:15 ★ペルヴィス シズエ 14:30 エレガントストレッチ shinichi 16:30 定期研修 |
| 12 CLOSE | 13 外部レッスン | 14 11:00 ペルヴィス kyo 13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo 19:00 ペルヴィス kyo | 15 11:00 ブライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo 18:30 ★ペルヴィス アヤコ 19:45 ★ペルヴィス kyo | 16 11:00 カーディオ45 アキ 13:15 メンズペルヴィス ミイ 14:30 はじめてのフローダンス ミイ | 17 13:15 ★フローダンス ユウ 14:30 ★ペルヴィス アヤコ | 18 外部レッスン |
| 19 CLOSE | 20 外部レッスン | 21 11:00 ペルヴィス kyo 13:30 ★ボディーニング kyo 19:00 ★ボディーニング kyo | 22 11:00 ブライベート kyo 13:30 ★ペルヴィス kyo 18:30 ★ペルヴィス アヤコ 19:45 ★ペルヴィス kyo | 23 11:00 姿勢デザイン kyo 13:15 ★ペルヴィス kyo 14:30 ★フローダンス kyo 16:00 フローダンストレーニング | 24 13:15 ★ペルヴィス kyo 14:30 ★ペルヴィス シズエ 16:00 フローダンストレーニング | 25 外部レッスン |
| 26 CLOSE | 27 外部レッスン | 28 11:00 ペルヴィス kyo 13:30 ★整顔＆デコレテ kyo 19:00 ペルヴィス kyo | 29 11:00 ブライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo 18:30 ★ペルヴィス アヤコ 19:45 ★ペルヴィス kyo | 30 11:00 カーディオ45 アキ 13:15 ★ペルヴィス kyo 14:30 ★フローダンス kyo | 31 13:15 ★ペルヴィス kyo 14:30 ★フローダンス kyo | |