

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
受付開始はレッスン30分前です 年始レッスンは 1/6 (火) から			1	2	3	4
CLOSE			CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
5	6	7	8	9	10	11
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ペルヴィス kyo〔4〕	10:30 ペルヴィス45 トミミ〔1〕	11:00 プライベート kyo	11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★ボディトーニング kyo〔4〕		13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ペルヴィス kyo〔4〕	13:15 ★ペルヴィス シズエ〔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〕
	19:00 ★ボディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕			16:30 定期研修
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
12	13	14	15	16	17	18
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ペルヴィス kyo〔4〕	10:30 ペルヴィス45 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 ★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 メンズペルヴィス ミイ〔3〕	13:15 ★フローダンス ユウ〔3〕
					14:30 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	14:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
	19:00 ペルヴィス kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕			
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
19	20	21	22	23	24	25
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ペルヴィス kyo〔4〕	10:30 ペルヴィス45 トミミ〔1〕	11:00 プライベート kyo	11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★ボディトーニング kyo〔4〕		13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ペルヴィス kyo〔4〕	13:15 ★ペルヴィス シズエ〔3〕
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ペルヴィスウォーキング kyo〔4〕
	19:00 ★ボディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕		16:00 フローダンストレーニング	
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
26	27	28	29	30	31	
CLOSE	外部レッスン					
	11:00 ペルヴィス kyo〔4〕	10:30 ペルヴィス45 トミミ〔1〕	11:00 プライベート kyo	11:00 カーディオ45 アキ〔3〕		
	13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕		13:30 ★フローダンス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ペルヴィス kyo〔4〕	
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	
	19:00 ペルヴィス kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕			
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			