

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

5

6

7

8

9

10

11

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〕

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 ★ペルヴィス kyo〔4〕

11:00 プライベート kyo

13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕

18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕

外部レッスン

11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕

外部レッスン

12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕

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〕

16:30 定期研修

12

13

14

15

16

17

18

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〕

13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo〔4〕

19:00 ペルヴィス kyo〔4〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕

19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕

11:00 プライベート kyo

13:30 ★フローダンス kyo〔4〕

18:30 ★ペルヴィス 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 メンズペルヴィス ミイ〔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

20

21

22

23

24

25

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〕

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 ★ペルヴィス kyo〔4〕

11:00 プライベート kyo

13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕

18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕

外部レッスン

11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕

外部レッスン

12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕

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〕

16:00 フローダンストレーニング

26

27

28

29

30

31

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〕

13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕

19:00 ペルヴィス kyo〔4〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕

19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕

11:00 プライベート kyo

13:30 ★フローダンス kyo〔4〕

18:30 ★ペルヴィス 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 ★ペルヴィス kyo〔4〕

14:30 ★フローダンス kyo〔4〕

CLOSE

CLOSE

CLOSE

CLOSE

2026年2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 2/11（祝・火）は春に向けてのテーマレッスンDAY						1 外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 14:30 ★整顔&デコルテ アヤコ〔3〕
2	3	4	5	6	7	8
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 カーディオ45 アキ〔3〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★ボディトレーニング kyo〔4〕		13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス ユウ〔3〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
					14:30 ★フローダンス ユウ〔3〕	14:30 ★ボディトレーニング kyo〔4〕
	19:00 ★ボディトレーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕			16:30 定期研修
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
9	10	11	12	13	14	15
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〕		
	13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo〔4〕	13:15 ★2026温法 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 ★美腹 アヤコ〔3〕
		14:30 ★フローダンス kyo〔4〕			14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕
	19:00 ペルヴィス kyo〔4〕		18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕			
			外部レッスン			
16	17	18	19	20	21	22
	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〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
12:30 マタニティエキスパート	13:30 ★ボディトレーニング kyo〔4〕		13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 メンズペルヴィス ミイ〔3〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
					14:30 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	14:30 ペルヴィスウォーキング kyo〔4〕
	19:00 ★ボディトレーニング 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			
23	24	25	26	27	28	
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 姿勢デザイン kyo〔4〕		
	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 ★ベルヴィス 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 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕		16:00 フローダンストレーニング	
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			