

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
<div>受付開始はレッスン30分前です</div> <div>2/11（祝・火）は春に向けてのテーマレッスンDAY</div>						<div>1</div> <div>外部レッスン</div> <div>13:15 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕</div> <div>14:30 ★整顔＆デコルテ アヤコ〔3〕</div>
2	3	4	5	6	7	8
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔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 ヨウ〔3〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
					14:30 ★フローダンス ヨウ〔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 ベルヴィス kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔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 ベルヴィス 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 ベルヴィス kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス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 メンズベルヴィス 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 ベ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 ベルヴィス kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔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 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〕		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			

2026年3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 **【黄色の箇所】**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】**
【ブルーグレーの箇所】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 3/20(金)・21(土)・22(日) テーマレッスン「からだを初期設定」 春スタート！！心地よく始めましょう						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 ベルヴィス kyo(4)	10:30 ベルヴィス45 トモミ (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)
	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 ★フローダンス ユウ(3)	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	
9	10	11	12	13	14	15
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ベルヴィス kyo(4)	10:30 ベルヴィス45 ナギサ (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)		13:30 ★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 ★フローダンス ユウ(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 アヤコ(3)
		19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	外部レッスン			
16	17	18	19	20 からだを初期設定	21 からだを初期設定	22 からだを初期設定
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ベルヴィス kyo(4)	10:30 ベルヴィス45 トモミ (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 メンズベルヴィス ミイ(3)	13:15 ★ベルヴィス シズエ(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 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			
23	24	25	26	27	28	29
13:30 フローダンス研修	外部レッスン					外部レッスン
	11:00 ベルヴィス kyo(4)	10:30 ベルヴィス45 トモミ (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)	13:15 ★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 ★フローダンス kyo(4)	14:30 ★ベルヴィス kyo(4)
		19:45 ★ベルヴィス kyo(4)	外部レッスン		16:00 フローダンストレーニング	
30	31					
CLOSE	外部レッスン					
	11:00 ベルヴィス kyo(4)					
	13:30 ★ボディトーニング kyo(4)					
	19:00 ★ボディトーニング kyo(4)					