

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						1
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						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 ★フロードダンス シズエ(3)
	13:30 ★ポデイトーニング 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 ★ポデイトーニング kyo(4)	18:30 フロードダンス kyo(4)	18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3)		14:30 ★フロードダンス 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 ★フロードダンス kyo(4)	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo(4)	13:15 ★フロードダンス ユウ(3)
	19:00 ベルヴィス kyo(4)	18:30 フロードダンス kyo(4)	18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3)		14:30 ★フロードダンス 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 ★フロードダンス シズエ(3)
	13:30 ★ポデイトーニング 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 ★ポデイトーニング kyo(4)	18:30 フロードダンス kyo(4)	18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3)		14:30 はじめてのフロードダンス 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 フロードダンス研修	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 ★フロードダンス kyo(4)	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo(4)	13:15 ★ポデイトーニング kyo(4)
		18:30 フロードダンス kyo(4)	18:30 ★ベルヴィス アヤコ(3)		14:30 ★フロードダンス 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 フロード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 ★ポデイトーニング kyo(4)					
	19:00 ★ポデイトーニング kyo(4)					

2026年4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
		1	2	3	4	5
		10:30 ベルヴィス45 トモミ〔1〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo〔4〕	11:00 カーディオ45 アキ〔3〕 外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス ユウ〔3〕 14:30 ★フローダンス ユウ〔3〕	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 14:30 エレガンスストレッチ shinichi〔5〕
		18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン			
6	7	8	9	10	11	12
	外部レッスン					外部レッスン
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 ナギサ〔1〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕	11:00 O脚X脚改善 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〕	12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕 13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕 14:30 ★ポデイトーニング kyo〔4〕
	19:00 ベルヴィス kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン		16:30 定期研修	
13	14	15	16	17	18	19
	外部レッスン					外部レッスン
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ポデイトーニング kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔1〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo〔4〕	11:00 カーディオ45 アキ〔3〕 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〕	13:15 ★フローダンス ユウ〔3〕 14:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕
	19:00 ★ポデイトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン		16:00 フローダンストレーニング	
20	21	22	23	24	25	26
	外部レッスン					外部レッスン
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔1〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕	スタジオメンテナンス CLOSE	13:15 メンズベルヴィス ミイ〔3〕 14:30 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕 13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕 14:30 ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕
	19:00 ベルヴィス kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン			
27	28	29 11th anniv.	30	受付開始はレッスン30分前です 4/29 (水・祝) はスタジオ 11th anniversary イベントレッスン開催!		
	外部レッスン					
CLOSE	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ポデイトーニング kyo〔4〕	13:15 ★ベルヴィス ミイ&kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス ミイ&kyo〔4〕	13:30 ★フローダンス kyo〔4〕			
	19:00 ★ポデイトーニング kyo〔4〕		18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン			