

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	★フローダンス シズエ〔3〕	
	13:30	★ボディートーニング 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〕	
									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〕	
	19:00	★ボディートーニング kyo〔4〕	18:30	フローダンス kyo〔4〕	18:30	★ベルヴィス アヤコ〔3〕					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 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〕	
									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	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							
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	★ボディートーニング 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〕	
									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	★ボディートーニング アヤコ〔3〕	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		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	★ボディートーニング kyo〔4〕	
									14:30	★フローダンス kyo〔4〕	14:30	★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							
30		31											
CLOSE		外部レッスン											
	11:00	ベルヴィス kyo〔4〕											
	13:30	★ボディートーニング kyo〔4〕											
	19:00	★ボディートーニング 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	2	3	4	5
		10:30 ペルヴィス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〕		外部レッスン
			13:30 ★フローダンス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ペルヴィス ユウ〔3〕	13:15 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
		18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス 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 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
6	7	8	9	10	11	12
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 O脚X脚改善 kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★筋膜 美尻美脚 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 ★ボディトレーニング 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〕		16:30 定期研修	
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
13	14	15	16	17	18	19
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 トモミ〔1〕	11:00 プライベート kyo	11:00 カーディオ45 アキ〔3〕		
	13:30 ★ボディトレーニング 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〕	13:15 ★フローダンス ユウ〔3〕
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
	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 ★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			
20	21	22	23	24	25	26
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 トモミ〔1〕	11:00 プライベート kyo	スタジオメンテナンス CLOSE		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕		13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕		13:15 メンズペルヴィス ミイ〔3〕	13:15 ★ペルヴィス 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 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				
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！		
CLOSE	外部レッスン					
	11:00 ペルヴィス kyo〔4〕					
	13:30 ★ボディトレーニング kyo〔4〕	13:15 ★ペルヴィス ミイ&kyo〔4〕	13:30 ★フローダンス kyo〔4〕			
		14:30 ★フローダンス ミイ&kyo〔4〕				
	19:00 ★ボディトレーニング kyo〔4〕		18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕			
			外部レッスン			