

2026年5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 5/3(日)~6(水)はお休みです。 5/7から通常レッスンです。				1	2	3
				11:00	13:15	14:30
				外部レッスン	★ベルヴィス ユウ〔3〕 ★フローダンス ユウ〔3〕	CLOSE
4	5	6	7	8	9	10
CLOSE	CLOSE	CLOSE	11:00 プライベート kyo 13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕 18:30 ★ベルヴィス 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	13:15 ★ベルヴィス kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	外部レッスン 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 ★ポディトーニング kyo〔4〕 16:30 定期研修
11	12	13	14	15	16	17
CLOSE	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ポディトーニング kyo〔4〕 19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 ナギサ〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo〔4〕 18:30 ★ベルヴィス 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 メンズベルヴィス ミイ〔3〕 14:30 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	外部レッスン 13:15 ★フローダンス ユウ〔3〕 14:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕
18	19	20	21	22	23	24
CLOSE	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕 19:00 ベルヴィス kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕 18:30 ★ベルヴィス 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	13:15 ★ベルヴィス kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス kyo〔4〕 16:00 フローダンストレーニング	外部レッスン 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〕
25	26	27	28	29	30	31
CLOSE	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ポディトーニング kyo〔4〕 19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	10:30 ベルヴィス45 トモミ〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo〔4〕 18:30 ★ベルヴィス 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 ★ベルヴィス kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕 14:30 ★ポディトーニング アヤコ〔3〕

2026年6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	6	7
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〕		外部レッスン
	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 ユウ〔3〕	12:00 ベーシック①
	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〕		14:30 ★フローダンス ユウ〔3〕	
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
8	9	10	11	12	13	14
	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 姿勢デザイン kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
12:00 ベーシック②	13:30 ★ポディトーニング 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 ★ペルヴィス シズエ〔3〕
	19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕		14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ★ポディトーニング kyo〔4〕
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			16:30 定期研修
15	16	17	18	19	20	21
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〕		外部レッスン
	13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕		13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 メンズペルヴィス ミイ〔3〕	13:15 ★フローダンス ユウ〔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〕		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〕
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
22	23	24	25	26	27	28
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 姿勢デザイン kyo〔4〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★ポディトーニング 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 ★ペルヴィス シズエ〔3〕
	19:00 ★ポディトーニング kyo〔4〕	18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕		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〕
		19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			
29	30	受付開始はレッスン30分前です 初回の方限定！！6/16-21までスタジオレッスン 無料キャンペーン				
CLOSE	外部レッスン					
	11:00 ペルヴィス kyo〔4〕					
	13:30 ★筋膜 美尻美脚 kyo〔4〕					
	19:00 ペルヴィス kyo〔4〕					