

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〕					

2026年7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	2	3	4	5	
		9:00 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〕		外部レッスン	
			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 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〕		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				
6	7	8	9	10	11	12	
CLOSE	外部レッスン						
	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕	9:00 ベルヴィス45 kyo〔1〕	11:00 プライベート kyo	11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕		外部レッスン	
	13:30 ★ボディトーニング kyo〔4〕		13:30 ★フローダンス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo〔4〕	12:00 ベーシック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 kyo〔4〕		
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン				
13	14	15	16	17	18	19	
	外部レッスン						
	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕	9:00 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〕		外部レッスン	
12:00 ベーシック④	13:30 ★美尻美脚 kyo〔6〕		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 ★フローダンス ユウ〔3〕	
		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〕	
	19:00 ベルヴィス kyo〔4〕	19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン			16:30 定期研修	
20	21	22	23	24	25	26	
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン	
	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕	9:00 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〕		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 ★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 ★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 kyo〔4〕	14:30 ★ボディトーニング アヤコ〔3〕	
		19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン				
27	28	29	30	31			
	外部レッスン						
	11:00 ベルヴィス kyo〔4〕	9:00 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〕			
13:30 フローダンス研修	13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕		13:30 ★美尻美脚 kyo〔6〕	外部レッスン			
		18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕				
	19:00 ベルヴィス kyo〔4〕	19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン				