

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				

2026年8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
8/31	受付開始はレッスン30分前です				1	2
CLOSE	【夏季休業】8/13(木)-17(月) 8/18(火)より通常レッスン 8/8(土)神宮外苑花火大会のため、1レッスンのみ ※雨天延期の場合、8/9(日)開催のため、2レッスンのみ				外部レッスン 13:15 ★ベルヴィス ヌウ〔3〕 14:30 ★フローダンス ヌウ〔3〕	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〕
3	4	5	6	7	8 神宮外苑花火大会	9 花火大会順延日
CLOSE	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ボデイトレーニング kyo〔4〕 19:00 ★ボデイトレーニング kyo〔4〕	9:00 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〕	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〕
10	11 テーマ「美カアップ」	12	13	14	15	16
CLOSE	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〕	9:00 ベルヴィス45 kyo〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
17	18	19	20	21	22	23
CLOSE	外部レッスン 11:00 ベルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ボデイトレーニング kyo〔4〕 19:00 ★カーディオアクション kyo〔4〕	9:00 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 カーディオ45 アキ〔3〕 外部レッスン	12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕 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 ★ベルヴィス シズエ〔3〕 14:30 ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕 16:30 定期研修
24	25	26	27	28	29	30
12:00 b-i stylist WS	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〕	9:00 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 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 13:15 ★フローダンス ヌウ〔3〕 14:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕