

2026年10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			1	2	3	4
			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〕
					14:30 ★フローダンス ユウ〔3〕	14:30 ★整顔&デコルテ アヤコ〔3〕
			18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕			
			外部レッスン			
5	6	7	8	9	10	11
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〕		
	13:30 ★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〕	12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔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〕			16:00 定期研修
			19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン		
12	13	14	15	16	17	18
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 kyo〔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 ★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〕
					14:30 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	14:30 ★ベルヴィス 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 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕			
			19:45 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン		
19	20	21	22	23	24	25
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 ★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 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ベルヴィスウォーキング kyo〔4〕
	19:00 カーディオアクション 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		
26	27	28	29	30	31	
CLOSE	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 ★ボディトレーニング kyo〔4〕		13:30 ★ベルヴィス kyo〔4〕	外部レッスン	13:15 ★ベルヴィス kyo〔4〕	
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	
	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		

2026年11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
11/30	受付開始はレッスン30分前です 11/3（火・祝）はテーマレッスンDay「温法」					1
10:30 ウォーキングマスター講座						外部レッスン
13:30 フローダンス研修						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〕
2	3 テーマレッスン 温法	4	5	6	7	8
CLOSE	外部レッスン					外部レッスン
		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〕		
	13:15 ★ベルヴィス 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〕	12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	14:30 ★フローダンス kyo〔4〕				14:30 ★フローダンス ユウ〔3〕	13:15 ★ベルヴィス シズエ〔3〕
		18:30 フローダンス kyo〔4〕	18:30 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕			16:00 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〕	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〕		
	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 ★ベルヴィス kyo〔4〕	13:15 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕
					14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	14:30 ★ボディトレーニング 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 ★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	21	22
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 カーディオ45 アキ〔3〕		12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕
	13:30 ★整顔&デコルテ 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 カーディオアクション 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			
23	24	25	26	27	28	29
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〕		
	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 ★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			