

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
						外部レッスン
10:30 ウォーキングマスター講座						13:15 ★ベルヴィス アヤコ〔3〕
13:30 フローダンス研修						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
	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〕		
CLOSE	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
	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〕		
CLOSE	13:30 ★ボディートニング 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 ★ボディートニング アヤコ〔3〕
	19:00 ★ボディートニング 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
	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〕
CLOSE	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
	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〕		
CLOSE	13:30 ★ボディートニング 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			

2026年12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】はプロトレーニン卒業生、トレーニン生対象クラスです

月	火	水	木	金	土	日
	1 外部レッスン 11:00 ペルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★美尻美脚 kyo〔4〕 19:00 ペルヴィス kyo〔4〕	2 9:00 ペルヴィス45 トモミ〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	3 11:00 プライベート kyo 13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕 18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン	4 11:00 カーディオ45 アキ〔3〕 外部レッスン	5 13:15 ★ペルヴィス ユウ〔3〕 14:30 ★フローダンス ユウ〔3〕	6 外部レッスン 13:15 ★フローダンス ユウ〔3〕 14:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕
7	8 外部レッスン 11:00 ペルヴィス 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〕	9 外部レッスン 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	10 11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo〔4〕 18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン	11 11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕 外部レッスン	12 13:15 ★ペルヴィス kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	13 外部レッスン 12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕 13:15 ★ペルヴィス シズエ〔3〕 16:00 定期研修
14	15 外部レッスン 11:00 ペルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★整顔&デコルテ kyo〔4〕 19:00 カーディオアクション kyo〔4〕	16 9:00 ペルヴィス45 トモミ〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	17 11:00 プライベート kyo 13:30 ★ペルヴィス kyo〔4〕 18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン	18 11:00 カーディオ45 アキ〔3〕 外部レッスン	19 13:15 メンズペルヴィス ミイ〔3〕 14:30 はじめてのフローダンス ミイ〔3〕	20 外部レッスン 13:15 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕 14:30 ★整顔&デコルテ アヤコ〔3〕
21	22 外部レッスン 11:00 ペルヴィス kyo〔4〕 13:30 ★ボディートーニング kyo〔4〕 19:00 ペルヴィス kyo〔4〕	23 9:00 ペルヴィス45 トモミ〔1〕 18:30 フローダンス kyo〔4〕 19:45 ★ペルヴィス kyo〔4〕	24 11:00 プライベート kyo 13:30 ★フローダンス kyo〔4〕 18:30 ★ペルヴィス アヤコ〔3〕 外部レッスン	25 11:00 姿勢デザイン kyo〔4〕 外部レッスン	26 13:15 ★ペルヴィス kyo〔4〕 14:30 ★フローダンス kyo〔4〕	27 から大掃除スペシャル 外部レッスン 12:00 ★フローダンス シズエ〔3〕 13:15 ★ペルヴィス シズエ&kyo〔4〕 14:30 ペルヴィスウォーキング シズエ&kyo〔4〕
28	29	30	31	受付開始はレッスン30分前です 【年末年始のお休み】12/28(月) - 1/4(月) 1/5 (火) より通常レッスン		
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			