Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2021年4月

< レッソンの種類について >

HIIT系	格闘技系	自重トレーニング系	ヨガ系	ダンス系	ピラティス系	調整系	キッズレッスン	ママ向け
流行り脂肪燃焼に効果抜群のトレーニング。自分にチャレンジ！！	音に合わせてパンチやキックの動作を行います！ストレス発散にも効果的！	自分の身体のみで行う簡単トレーニング！様々な刺激を楽しみましょう！	呼吸や瞑想、全身を使ったポーズで心と体を安定させましょう。	様々なダンスジャンルをご用意！初めての方も始めるチャンス！	呼吸はもちろん、インナーマッスルの強化にも。健康維持にピッタリ！	小顔ケア、筋力リリースなど身体の調整を行うクラス。	お子様向けレッスン。様々なレッスンがあるのをご家族もぜひ一緒に！	妊娠中・産後の方も安心して行えるクラス。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	備考
7:30		Naomi (morning yoga)		Amico (Reset Pilates)				
8:00						Naomi (代謝アップyoga)	Moca (絵描き歌)	
8:30								
9:00	空手フィットネス『魂』 B.I.F by NERGY RIKAKO		AOI (瞑想yoga)		Ryo (Animal Flow)	Chiaki (キッズダンス)	Ayaka (英語でKids Yoga)	
9:30								
10:00						高橋なぎ (Pilates)	月1トレーナー →	< 4月の月一トレーナー >
10:30	むの (小顔ケア)	MIYAKO (産後エクササイズ)	NAO (shadow boxing)	Saaya (Body Make Pilates)	Priya (yoga)			4日 ポクシング&ストライキング/勝久 11日 痛み改善/マスターピース 18日 ゴルフピラティス/Daisuke 25日 kids体操/Junko
11:00							空手フィットネス『魂』 B.I.F by NERGY MUTSUKI	
11:30		MIYAKO (マタニティエクササイズ)						
12:00								
12:30								
13:00	AOI (ヨガ&ダンス)		YU (ダンスエクササイズ)		KAYOKO (産後ママ向けエクササイズ ・ママ&ベビー)	ステファニー (産後 ダンスエクササイズ)	Mariko (バレエエクササイズ)	
13:30								
14:00						TEZUKA (ウェイトトレーニング)		0
16:00		Ryo (子供向け運動能力向上)	平野智子 (キッズバレエ)					
16:30								
17:00						AOI (ヨガ&ダンス・ヨガンス)	Mar (燃焼系・パワーヨガ)	
17:30								
18:00							Mar (ヨガアドバンス)	
18:30	Sogyon (Pilates入門)	Ryo (ウェイトトレーニング)	YUKI (BREAKLETICS)	Mariko (バレトレ)	岩崎志保 (Body Make Workout)			
19:00						A.Lyssa (entertainment training & boxing)		
19:30	Sogyon (筋力リリース/ フォームローラー)		TEZUKA (リズム ウェイトトレーニング)		岩崎志保 (Relax Stretching)			
20:00	勝久 (ボクシング&ストライキング)	Natsu (Shape up boxing)	WREIKO (初めてのストリートダンス)	A.Lyssa (entertainment training & boxing)	Daisuke (Animal Flow)			
20:30								
21:00								

※スケジュールは変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

代行レッスン情報					
日程	クラス名	トレーナー名		代行クラス名	代行トレーナー名
4月13日(火)16:00~	子供向け運動能力向上	Ryo	→	BREAKLETICS	Yuki
4月13日(火)16:00~	Animal Flow	Ryo	→	Pop Pilates	Yuki
4月18日(日)10:00~	Pilates	tama	→	ゴルフピラティス	Daisuke
4月21日(水)16:00~	キッズバレエ	平野 智子	→	ベーンツクヨガ	AOI
4月25日(日)10:00~	キッズ体操	Junko	→	Ayaka	English kid's hip hop
4月29日(木)18:30~	バレトレ	Mariko	→	Ayaka	モダンバレトレ
4月30日(金)10:30~	yoga	Priya	→	AOI	ベーンツクヨガ

Liveレッスン休講のご案内
Live配信アプリのメンテナンスとして下記日曜 Live配信を休講とさせていただきます。 ご迷惑をお掛け致しますが、皆様のご理解とご協力宜しくお願い致します。 2021年3月28日(日)~2021年4月3日(土)