

Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2021年9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
流行り顔防衛機に効果バツグンのトレーニング。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								
8:00								
8:30						Naomi (代謝アップyoga)	Moca (絵描き歌)	
9:00	空手フィットネス「流」 B.I.F by NERGY RIKAKO	Naomi (morning yoga)	AOI (瞑想yoga)	Amico (Reset Pilates)	Ryo (Animal Flow)	9月～ 担当変更！ Megumi (キッズダンス)	Ayaka (英語でKids Yoga)	
9:30								
10:00						高橋なぞ (Pilates)	月1トレーナー	< 9月の月1トレーナー > 5日 ボクシングエクササイズ/Mizuki 12日 痛み改善/マスターピース 19日 Pilates/Tama 26日 kids体操/Junko
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)			
11:00							空手フィットネス「流」 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)		
<hr/>								
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							9月～ 担当変更！	
17:30						AOI (ヨガ&ダンス&ヨガ)	KENTA (自重トレーニング)	
18:00							9月～ 担当変更！	
18:30					9月～ 内容変更！		KENTA (ウェイトトレーニング)	
19:00	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 (Pilatesピギナー)			
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)	A.Lyssa (entertainment training & boxing)		
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 & boxi)	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
9月21日(火)16:00	運動能力向上	Ryo	→	自重トレーニング	KENTA
9月22日(水)16:00	キッズバレエ	平野 智子	→	自重トレーニング	KENTA
9月23日(木)18:30	バレトレ	Mariko	→	自重トレーニング	KENTA
9月26日(日)8:00	絵描き歌	Moca	→	モーニングダンス	WREIKO
9月26日(日)10:00	キッズ体操	Junko	→	英語でHIPHOP	Ayaka
9月27日(月)9:00	空手フィットネス「流」	Rikako	→	空手フィットネス「流」	Mutsuki
9月27日(月)10:30	小顔ケア	むの	→	entertainment training & boxing	A Lyssa
9月29日(水)13:00	ダンスエクササイズ	Yu	→	ダンスエクササイズ	Ayaka
9月30日(木)18:30	バレトレ	Mariko	→	自重トレーニング	KENTA