

Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2021年12月(12月4日 更新)

<レッスンの種類について>

HIIT系 流行り脂肪燃焼に効果 パツグンのトレーニング。 自分にチャレンジ！！	格闘技系 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！	自重トレーニング系 自分の身体のみで行う 簡単トレーニング！種々 な刺激を楽しみましょう！	ヨガ系 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。	ダンス系 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！	ピラティス系 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！	調整系 小骨ケア、筋膜リリース など身体の調整を行う クラス。	キッズレッスン お子様向けレッスン。 様々なレッスンがあるの でご家族もぜひ一緒に！	ママ向け 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						Naomi (代謝アップyoga)		
8:30								
9:00	空手フィットネス【童】 B.I.F by NERGY RIKAKO	Naomi (morning yoga)	AOI (瞑想yoga)	Amico (Reset Pilates)	Ryo (Animal Flow)	Megumi (キッズダンス)	Ayaka (英語でKids Yoga)	
9:30								
10:00							月1トレーナー→	< 12月の月1トレーナー > 5日 休講 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	ロン (Body Make Pilates)	MIYAKO (産後エクササイズ)	NAO (shadow boxing)		Priya (yoga)			
11:00							空手フィットネス【童】 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)		
15:00								
15:30			平野智子 (キッズバレエ)					
16:00		Ryo (子供向け運動能力向上)						
16:30								
17:00						AOI (ヨガ&ダンス・ヨガンス)	KENTA (自重トレーニング)	
17:30					うちだ ゆりか (キッズダンス)			
18:00							KENTA (ウェイトトレーニング)	
18:30	！12月13日より開始！ Miho (Pilates)	Ryo (ウェイトトレーニング)	YUKI (BREAKLETICS)	Mariko (バレレ)	岩崎志保 (Pilates beginner)			
19:00	！12月13日より開始！ Miho (筋膜リリース)		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)		
19:30								
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
12月8日(水)9:00	瞑想yoga	Aoi	→	チェアヨガ	Ayaka
12月8日(水)13:00	ダンスエクササイズ	Yu	→	ダンスエクササイズ	Ayaka
12月11日(土)19:00	entertainment training & boxing	A Lyssa	→		Ayaka
12月14日(火)10:30	産後エクササイズ	Miyako	→	セルフボディケア	勝久
12月14日(火)11:30	マタニティエクササイズ	Miyako	→	ボクシングストライキング	勝久
			→		
			→		
			→		
			→		

年末年始のご案内	
下記日程のLive配信を休講とさせていただきます。 2021年12月29日(水)~2022年1月4日(火)	