

# Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2021年11月(11月25日 更新)

## <レッスンの種類について>

HIT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で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						Naomi (代謝アップyoga)	Moca (絵描き歌)	
8:30								
9:00	空手フィットネス【轟】 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								
10:30	11月～ 【新規レッスン！】					高橋なぞ (Pilates)	月1トレーナー→	<11月の月1トレーナー> 7日 休講 14日 痛み改善/マスターピース 21日 Pilates/Tama 28日 kids体操/Junko
11:00	ロン (Body Make Pilates)	MIYAKO (産後エクササイズ)	NAO (shadow boxing)		Priya (yoga)			
11:30		MIYAKO (マタニティエクササイズ)					空手フィットネス【轟】 B.I.F by NERGY MUTSUKI	
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	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 (産後ママ向け ダンスエクササイズ)	Mariko (バレエエクササイズ)	
14:00								
15:00						TEZUKA (ウェイトトレーニング)		
15:30			11月～ 【時間変更！】					
16:00			平野智子 (キッズバレエ)					
16:30		Ryo (子供向け運動能力向上)						
17:00								
17:30					11月～ 【新規レッスン！】	AOI (ヨガ&ダンス・ヨガ系)	KENTA (自重トレーニング)	
18:00					うちだ ゆりか (キッズダンス)			
18:30		Ryo (ウェイトトレーニング)	YUKI (BREAKLETICS)	Mariko (バレトレ)	岩崎志保 (Pilates beginner)			
19:00								
19:30			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 & 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
11月27日(土)14:00	ウェイトトレーニング	Tezuka	→	Pop Pilates	Yuki
11月29日(月)13:00	ヨガ&ダンス	Aoi	→	ダンスエクササイズ	Ayaka
11月29日(月)20:00	ボクシングストライキング	勝久	→	Animal Flow	Daisuke
			→		