

# Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2022年1月(1月8日 更新)

## <レッスンの種類について>

<b>HIIT系</b> 流汗脂肪燃焼に効果 パツクンのトレーニング。 自分にチャレンジ！！	<b>格闘技系</b> 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♪	<b>自重トレーニング系</b> 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！	<b>ヨガ系</b> 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。	<b>ダンス系</b> 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♪	<b>ピラティス系</b> 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！	<b>調整系</b> 小骨ケア、筋膜リリース など身体の調整を行う クラス。	<b>キッズレッスン</b> 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！	<b>ママ向け</b> 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【第1】 B.I.F by NERGY RIKAKO	Naomi (morning yoga)	Naomi (Deep breath yoga)	Amico (Reset Pilates)	Ryo (Animal Flow)	Chiaki (キッズダンス)	Ayaka (英語でKids Yoga)	
9:30								
10:00							月1トレーナー→	
10:30	ロン (Body Make Pilates)	MIYAKO (産後エクササイズ)	NAO (shadow boxing)		Priya (yoga)			<1月の月1トレーナー> 2日 休講 9日 痛み改善/マスターベース 16日 Pilates/Tama 23日 kids体操/Junko 30日 休講
11:00							空手フィットネス【第2】 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)		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)	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	Miho (Pilates)	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							A.Lyssa (entertainment training & boxing)	
19:30	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)			
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
1月12日(水)13:00~	ダンスエクササイズ	Yu	→	ダンスエクササイズ	Ayaka
1月12日(水)15:30~	キッズバレエ	平野 智子	→	ベアリングヨガ	Aoi
1月13日(木)17:30~	バレトレ	Mariko	→	初めてのコンチンポリーダンス	Ayaka
1月14日(金)18:30~	Pilates beginner	Shiho	→	ベアリングヨガ	Aoi
1月14日(金)19:15~	Relax Stretching	Shiho	→	呼吸と瞑想法	Aoi
1月15日(土)9:00~	キッズダンス	Chiaki	→	腸閉塞を恐る30分	Daisuke
1月21日(金)13:00~	産後ママ向けエクササイズ ・ママ&ベビー	Kayoko	→	産後ママ向けエクササイズ ・ママ&ベビー	Miyako
1月21日(金)18:30~	Pilates beginner	Shiho	→	ベアリングヨガ	Aoi
1月21日(金)19:15~	Relax Stretching	Shiho	→	呼吸と瞑想法	Aoi
1月26日(水)15:30~	キッズバレエ	平野 智子	→	ベアリングヨガ	Aoi
			→		
			→		

年末年始のご案内