Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2022年9月(9月2日 更新)

< レッスンの種類について >

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、筋膜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								
8:30								
9:00	空手フィットネス『凛』 B.I.F by NERGY AKEMI	Naomi (morning yoga)		Amico (Reset Pilates)		Chiaki (キッズダンス)	Ayaka (英語でKids Yoga)	
9:30								
10:00	Miho (筋膜リリース)		NAO (shadow boxing)			勝久 (ボクシング/ストライキング)	↓10日のみ実施↓ マスターピース (痛み改善)	
10:30					Priya (yoga)			
11:00	ロン (Body Make Pilates)		A.Lyssa (entertainment training & boxing)					
11:30								
12:00							Mariko (バレエエクササイズ)	
12:30								
13:00	AOI (ヨガ&ダンス)				KAYOKO (産後ママ向けエクササイズ・ママ&ベビー)			
13:30								
14:00								
15:00								
15:30								
16:00								
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		Ryo (子供向け運動能力向上)			うちだ ゆりか (キッズダンス)			
18:00								
18:30		Ryo (ウェイトトレーニング)	YUKI (BREAKLETICS)		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)			
20:00		Natsu (Shape up boxing)	WREIKO (初めてのストリートダンス)		Daisuke (Animal Flow)			
20:30								
21:00								

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
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		