

Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2022年1月(1月18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)		
8:30								
9:00			！期間限定(2月まで)！					
9:30	空手フィットネス【舞】 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)	
10:00							月1トレーナー→	<1月の月1トレーナー> 2日 休講 9日 痛み改善/マスターピース 16日 Pilates/Tama 23日 kids体操/Junko 30日 休講
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【舞】 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・ヨガ系)	KENTA (自重トレーニング)	
17:30				Mariko (バレトレ)	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)		岩崎志保 (Pilates beginner)			
19:00							A.Lyssa (entertainment training & boxing)	
19:30	Miho (筋力リリース)		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								

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19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)17:30~	産後ママ向けエクササイズ ・ママ&ベビー	Kayoko	→	自重トレーニング	KENTA
1月21日(金)18:30~	キッズダンス	うちだ ゆりか	→	ベーンシックヨガ	Aoi
1月21日(金)19:15~	Relax Stretching	Shiho	→	呼吸と瞑想法	Aoi
1月22日(土)8:00~	代謝アップyoga	Naomi	→	ボクシングストライキング	勝久
1月23日(日)10:00~	キッズダンス	Junko	→	entertainment training & boxing	A.Lyssa
1月26日(水)15:30~	キッズバレエ	平野 智子	→	ベーンシックヨガ	Aoi
			→		
			→		