Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2022年2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						Naomi (代謝アップyoga)		
8:30								
9:00	空手フィットネス『嵐』 B.I.F by NERGY RIKAKO	Naomi (morning yoga)	「期間限定(2月末まで)」 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→	< 2月の月一トレーナー > 6日　休講 13日　痛み改善/マスターピース 20日　Pilates/Tama 27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『嵐』 B.I.F by NERGY MUTSUKI	
11:30		MIYAKO (マタニティエクササイズ)						
12:00							「時間変更」 Mariko (バレエエクササイズ)	
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)			
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				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								

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
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		
			→		