

Fitness Mirror ライブ配信スケジュール / 2022年5月(4月27日 更新)

< レッソンの種類について >

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
流汗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を整える行うクラス。	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【演】 B.I.F by NERGY RIKAKO	Naomi (morning yoga)		Amico (Reset Pilates)		Chiaki (キッズダンス)	Ayaka (英語でKids Yoga)	
9:30								
10:00	Miho (筋力リリース)		NAO (shadow boxing)			勝久 (ボクシングストライキング)	↓5月8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)						空手フィットネス【演】 B.I.F by NERGY MUTSUKI	
11:30								
12:00							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								
15:00								
15:30			平野智子 (キッズバレエ)					
16:00								
16:30								
17:00								
17:30						AOI (ヨガ×ダンス・ヨガ)	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)	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
5月4日(水)13:00~	ダンスエクササイズ	Yu	→	ダンスエクササイズ
5月4日(水)15:30~	キッズバレエ	平野智子	→	初めてのリズムダンス
5月6日(金)10:30~	yoga	Priya	→	モーニングダンス
5月11日(水)15:30~	キッズバレエ	平野智子	→	初めてのリズムダンス
			→	
			→	
			→	
			→	

大型連休に伴うLive配信 休止のご案内

5月2日(月)、3日(火)
上記2日間のLive配信を休止とさせていただきます。
ご迷惑をお掛け致しますが、何卒宜しくお願い致します。