

2021年8月うちdeフィット							
★マーク：LIVEレッスン限定							
日付	曜日	Session	Hour	Brand	Lesson	Instructor	持ち物
2021/08/01	日	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	背中美人ヨガ	Shiori	ペットボトル (500ml) 2本
		Session2	20:00 - 20:45	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル (500ml) 2本
2021/08/02	月	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Risa	フェイスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	Night Yoga	Shiori	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
2021/08/03	火	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Lee	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	むくみ解消マッサージ	Rie	クリームある方は使用
2021/08/04	水	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Morning Pilates	Rico	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	Surf Fit	★【SurfFit周年企画】腹筋 CRUSHER	Aiko	なし
2021/08/05	木	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	Basic Yoga	Mio	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
		Session2	22:00 - 22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本
2021/08/06	金	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	パワーヨガ	Hikaru	なし
		Session2	22:00 - 22:20	pilates K	Night Pilates	Aina	バスタオル
2021/08/07	土	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル (500ml) 2本
		Session2	20:00 - 20:45	Surf Fit	★【SurfFit周年企画】腹筋 CRUSHER	Fuuka	なし
2021/08/08	日	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	Basic Yoga	Shiori	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
		Session2	20:00 - 20:45	loIve	パワーヨガ	Mio	なし
2021/08/09	月	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	★K-POP WORKOUT	Haruka	なし
		Session2	20:00 - 20:45	loIve	ムーンサイクルヨガ (新月)	Rie	なし
2021/08/10	火	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Morning Pilates	Lee	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	ナイトリセットヨガ	Misako	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
2021/08/11	水	Session 1	8:00 - 8:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Chihiro	なし
		Session2	22:00 - 22:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Aina	バスタオル
2021/08/12	木	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Mio	クリームある方は使用
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル (500ml) 2本
2021/08/13	金	Session 1	8:00 - 8:20	Surf Fit	MorningSurf	Misako	クッションor厚手のタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	DEEP RELAX Night	Haruka	ボルスター代替え (毛布orブランケットorクッション)、フェイスタオル
2021/08/14	土	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	背中美人ヨガ	Haruka	ペットボトル (500ml) 2本
		Session2	20:00 - 20:45	pilates K	BASIC(pilatesK)	Lee	バスタオル
2021/08/15	日	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	BEAT DRUM DIET	Tama	ドラムスティック代替え (菜箸or長めの棒 2本※無くてもOKです)
		Session 2	18:00 - 19:00	Surf Fit	★You can make it! 女性らしい綺麗なお腹の縦線を手に入れるWS	Aiko	なし
		Session 3	20:00 - 20:45	loIve	ココロカラダリセットヨガ	Misako	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
2021/08/16	月	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	Morning Yoga	Tama	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
		Session2	22:00 - 22:20	Surf Fit	NightSurf	Chihiro	クッションor厚手のタオル
2021/08/17	火	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	姿勢美人ヨガ	Mio	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)
2021/08/18	水	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Rico	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	Night Yoga	Shiori	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)

