

2021年9月おうちでフィット							
★マーク：LIVEレッスン限定							
日付	曜日	Session	Hour	Brand	Lesson	Instructor	持ち物
2021/09/01	水	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	むくみ解消マッサージ	Rie	クリームある方は使用
		Session2	22:00 - 22:20	Surf Fit	Basic	Aiko	クッションor厚手のタオル
2021/09/02	木	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	ココロカラダ目覚めヨガ	Mako	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	Fuuka	クッションor厚手のタオル
2021/09/03	金	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Morning Pilates	Lee	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	Night Yoga	Risa	ブロック代替え（硬めのクッションor本or丸めたタオル）
2021/09/04	土	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	ダイエットヨガ	Mako	なし
		Session2	20:00 - 20:45	loIve	★もも尻ヨガティス	Haruka	ブロック代替え（硬めのクッションor本or丸めたタオル） / エクササイズバンド ※無くてOK
2021/09/05	日	Session 1	9:30 - 10:15	loIve	腸活ヨガ	Tama	なし
		Session2	20:00 - 20:45	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル（500ml） 2本
2021/09/06	月	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	Morning Yoga	Risa	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	★SUMO YOGA	Haruka	なし
2021/09/07	火	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Hip & Leg - Short Vers -	Aina	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Airi	キャンドル（任意）
2021/09/08	水	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	★【pilatesK周年企画】Beauty Pilates	Eri	なし
		Session2	22:00 - 22:20	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル（500ml） 2本
2021/09/09	木	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	Morning Yoga	Eriko	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	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル（500ml） 2本、クッション
2021/09/10	金	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	姿勢美人ヨガ	Airi	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	Basic	Aiko	クッションor厚手のタオル
2021/09/11	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	loIve	パワーヨガ	Mio	なし
2021/09/12	日	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	Pilates Workout	Lee	ペットボトル（2L） 1本
2021/09/13	月	Session 1	8:00 - 8:20	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	22:00 - 22:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Risa	フェイスタオル
2021/09/14	火	Session 1	8:00 - 8:20	Surf Fit	MorningSurf	Aiko	クッションor厚手のタオル
		Session2	22:00 - 22:20	pilates K	★【pilatesK周年企画】Beauty Pilates	Aina	なし
2021/09/15	水	Session 1	8:00 - 8:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Aiko	なし
		Session 2	22:00 - 22:20	loIve	ナイトリセットヨガ	Rie	ブロック代替え（硬めのクッションor本or丸めたタオル）
2021/09/16	木	Session 1	8:00 - 8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Eri	バスタオル
		Session2	22:00 - 22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Fuuka	ペットボトル（500ml） 2本
2021/09/17	金	Session 1	8:00 - 8:20	loIve	Basic Yoga	Ryoco	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	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル（500ml） 2本
2021/09/18	土	Session 1	9:30 - 10:15	Surf Fit	CORE BALANCE	Akane	なし
		Session2	20:00 - 20:45	pilates K	Waist	Yume	バスタオル

