

[2021.10 Ouchi de Fit] LIVE Lesson Schedule

日付	曜日	Session	Hour	Brand	Lesson / ★LIVE only	Instructor	持ち物
2021/10/1	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Basic Yoga	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	20:00-20:30	pilates K	Night Pilates	Yume	バスタオル
		Session3	22:00-22:20	???	★【10月限定】Secret Lesson	???	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド (無くてもOK)
2021/10/2	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	★SUMO YOGA	Haruka	なし
		Session2	20:00-20:45	???	【10月限定】Secret Lesson	???	ブロック代替え (硬めのクッションor本or丸めたタオル)
2021/10/3	日	Session 1	9:30-10:15	???	【10月限定】Secret Lesson	???	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	★K-POP WORKOUT	Haruka	なし
2021/10/4	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Lee	バスタオル
		Session2	22:00-22:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Shiori	クリームある方は使用
2021/10/5	火	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	20:00-20:30	loIve	ムーンサイクルヨガ (新月)	Rie	なし
		Session3	22:00-22:20	loIve	★SUMO YOGA	Haruka	なし
2021/10/6	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Aina	バスタオル
		Session2	22:00-22:20	loIve	眠りのヨガ	Mako	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
2021/10/7	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	今日も元気に巡りヨガ	Rie	ヨガベルトまたは長めのフェイスタオル
		Session2	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)
2021/10/8	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Akane	クッションor厚手のタオル
		Session2	20:00-20:30	???	★【10月限定】Secret Lesson	???	なし
		Session3	22:00-22:20	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル (500ml) 2本
2021/10/9	土	Session 1	9:30-10:15	???	★【10月限定】Secret Lesson	???	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド (無くてもOK)
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Back&Arms	Aina	ペットボトル (1L) 2本
		Session3	21:00-22:00	loIve	★【WS】からだ巡るヨガ	Mio	なし
2021/10/10	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	ダイエットヨガ	Mako	なし
		Session2	20:00-20:45	???	★【10月限定】Secret Lesson	???	なし
2021/10/11	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	腸活ヨガ	Eriko	なし
		Session2	22:00-22:20	loIve	ナイトリセットヨガ	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)
2021/10/12	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Lee	バスタオル
		Session2	20:00-20:30	loIve	むくみ解消ナイトヨガ	Rie	ヨガベルトまたは長めのフェイスタオル
		Session3	22:00-22:20	???	★【10月限定】Secret Lesson	???	ペットボトル (500ml) 2本
2021/10/13	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	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)
		Session2	22:00-22:20	pilates K	Night Pilates	Aina	バスタオル
2021/10/14	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	肩こり解消ヨガ	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)、フェイスタオル
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション
2021/10/15	金	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)
		Session 2	20:00-20:30	loIve	★SUMO YOGA	Airi	なし
		Session 3	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル (500ml) 2本

2021/10/16	土	Session 1	9:30-10:15	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Akane	ペットボトル (500ml) 2本
		Session2	20:00-20:45	loIve	キャンドルヨガ	Mio	キャンドル (任意)
2021/10/17	日	Session 1	9:30-10:15	???	★【10月限定】 Secret Lesson	???	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド (無くてもOK)
		Session2	20:00-20:45	???	★【10月限定】 Secret Lesson	???	なし
2021/10/18	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning 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	loIve	肩こり解消ヨガ	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)、フェイスタオル
2021/10/19	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Lee	バスタオル
		Session2	20:00-20:30	loIve	ムーンサイクルヨガ (満月)	Rie	なし
		Session3	22:00-22:20	loIve	Night 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)
2021/10/20	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	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	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
2021/10/21	木	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	★CURVY BODY	Chihiro	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド (無くてもOK)
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	クッションor厚手のタオル
2021/10/22	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	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	20:00-20:30	???	★【10月限定】 Secret Lesson	???	なし
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Aiko	なし
2021/10/23	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	肩こり解消ヨガ	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)、フェイスタオル
		Session2	20:00-20:45	loIve	★もも尻ヨガティス	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) /エクササイズバンド※無くてもOK
2021/10/24	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	pilates K	BASIC(pilatesK)	Aina	バスタオル
2021/10/25	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	パワーヨガ	Ryoco	なし
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル (500ml) 2本
2021/10/26	火	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	20:00-20:30	pilates K	Pilates Workout	Eri	ペットボトル (2L) 1本
		Session3	22:00-22:20	loIve	姿勢美人ヨガ	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)
2021/10/27	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Aina	ペットボトル (1L) 2本
		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)
2021/10/28	木	Session 1	8:00-8:20	???	★【10月限定】 Secret Lesson	???	なし
		Session2	22:00-22:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Shiori	クリームある方は使用
2021/10/29	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Basic Yoga	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	20:00-20:30	loIve	ココロカラダリセットヨガ	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)
		Session3	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Airi	キャンドル (任意)
2021/10/30	土	Session 1	9:30-10:15	???	【10月限定】Secret Lesson	???	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	pilates K	Waist	Yume	バスタオル
2021/10/31	日	Session 1	9:30-10:15	???	★【10月限定】 Secret Lesson	???	なし
		Session2	20:00-20:45	loIve	眠りのヨガ	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