

2021年11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
2021/11/1	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Eri	ペットボトル (1L) 2本
		Session2	22:00-22:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Haruka	クリームある方は使用
2021/11/2	火	Session 1	8:00-8:20	loIve	ココロカラダ目覚めヨガ	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	DEEP RELAX Night	Haruka	ポルスター代替え (毛布orブランケットorクッション)、フェイスタオル
2021/11/3	水	Session 1	9:30-10:15	pilates K	Hip&Leg	Yume	バスタオル
		Session3	20:00-20:45	loIve	★K-POP WORKOUT	Haruka	なし
2021/11/4	木	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	loIve	眠りのヨガ	Haruka	ポルスター代替え (毛布orブランケットorクッション)、フェイスタオル
2021/11/5	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	パワーヨガ	Mako	なし
		Session 2	20:00-20:30	pilates K	Waist - Short vers -	Eri	バスタオル
		Session 3	22:00-22:20	pilates K	Night Pilates	Yume	バスタオル
2021/11/6	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	EXパワーヨガ	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)
		Session3	20:00-20:45	pilates K	Back&Arms	Lee	ペットボトル (1L) 2本
2021/11/7	日	Session 1	9:30-10:15	Surf Fit	Basic	Akane	クッションor厚手のタオル
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Pilates Workout	Lee	ペットボトル (2L) 1本
2021/11/8	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	BASIC(pilatesK)	Eri	バスタオル
		Session2	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)
2021/11/9	火	Session 1	8:00-8:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Ryoco	なし
		Session2	20:00-20:30	loIve	アドバンス	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)
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本
2021/11/10	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	腸活ヨガ	Airi	なし
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	クッションor厚手のタオル
2021/11/11	木	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Lee	バスタオル
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	クッションor厚手のタオル
2021/11/12	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning 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	loIve	もも尻ヨガティス	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) /エクササイズバンド※無くてもOK
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション
2021/11/13	土	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)
		Session2	12:00-13:00	loIve	★【特別】身体のび～るストレッチヨガ	Eriko	フェイスタオル
		Session3	20:00-20:45	pilates K	Waist	Yume	バスタオル
2021/11/14	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	12:00-13:00	Surf Fit	★【特別】お腹シックスパック	Kaede	ボールorクッション
		Session3	20:00-20:45	pilates K	Hip&Leg	Yume	バスタオル
2021/11/15	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Eriko	クリームある方は使用
		Session2	22:00-22:20	loIve	ダイエットヨガ	Haruka	なし
2021/11/16	火	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	20:00-20:30	loIve	SUMO YOGA	Haruka	なし

		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Aiko	なし
2021/11/17	水	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Chihiro	クッションor厚手のタオル
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル (500ml) 2本
2021/11/18	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Airi	フェイスタオル
		Session2	22:00-22:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Yume	バスタオル
2021/11/19	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Ryoco	なし
		Session2	20:00-20:30	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル (500ml) 2本
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本
2021/11/20	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	アドバンス	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	12:00-13:00	loIve	★【特別】音ヨガ	Mako	なし
		Session3	20:00-20:45	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本
2021/11/21	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	ココロカラダリセットヨガ	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	16:00-17:00	Surf Fit	★【特別】ヒップ&ポップ	Honoka	なし
		Session3	20:00-20:45	loIve	★K-POP WORKOUT	Haruka	なし
2021/11/22	月	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	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)
2021/11/23	火	Session 1	9:30-10:15	pilates K	BASIC(pilatesK)	Yume	バスタオル
		Session2	16:00-17:00	pilates K	★【特別】Booty pilates	Mizuki	なし
		Session3	20:00-20:45	Surf Fit	Basic	Akane	クッションor厚手のタオル
2021/11/24	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	パワーヨガ	Mio	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
2021/11/25	木	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	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション
2021/11/26	金	Session 1	8:00-8:20	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
		Session2	20:00-20:30	loIve	パワーヨガ	Risa	なし
		Session3	22:00-22:20	loIve	腸活ヨガ	Tama	なし
2021/11/27	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	骨盤調整ヨガ	Risa	フェイスタオル
		Session2	12:00-13:00	pilates K	★【特別】Healthy Body Pilates	Suzuka	なし
		Session3	20:00-20:45	Surf Fit	CORE BALANCE	Akane	なし
2021/11/28	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	パワーヨガAdvance	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	16:00-17:00	loIve	★【特別】スボラヨガ	Aya	クッションorまくら・フェイスタオル
		Session3	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※無くてもOK
2021/11/29	月	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	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)
2021/11/30	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Lee	ペットボトル (1L) 2本
		Session2	20:00-20:30	loIve	肩こり解消ヨガ	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) 、フェイスタオル
		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)