

2021年12月おうちdeフィット Lesson Schedule							
★マーク: LIVEレッスン限定							
日付	曜日	Session	Hour	Brand	Lesson	Instructor	持ち物
2021/12/1	水	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	なし
2021/12/2	木	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Chihiro	なし
		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
2021/12/3	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	pilates K	Waist - Short vers -	Yume	バスタオル
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本
2021/12/4	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)
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Akane	ペットボトル (500ml) 2本
2021/12/5	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	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)
2021/12/6	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	腸活ヨガ	Tama	なし
2021/12/7	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Hip&Leg - 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	loIve	リンパデトックスヨガ	Tama	クリームある方は使用
2021/12/8	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Lee	ペットボトル (1L) 2本
		Session2	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)
2021/12/9	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	Basic	Fuuka	クッションor厚手のタオル
2021/12/10	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Airi	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	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション
2021/12/11	土	Session 1	9:30-10:15	pilates K	Hip&Leg	Yume	バスタオル
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	CORE BALANCE	Akane	なし
2021/12/12	日	Session 1	9:30-10:15	pilates K	BASIC(pilatesK)	Yume	バスタオル
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Pilates Workout	Lee	ペットボトル (2L) 1本
2021/12/13	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Ryoco	なし
		Session2	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)
2021/12/14	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本
		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	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	なし
2021/12/15	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	パワーヨガ	Eriko	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
2021/12/16	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	ダイエットヨガ	Mako	なし
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本
2021/12/17	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Eri	バスタオル
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Waist - Short vers -	Yume	バスタオル
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本

2021/12/18	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	パワーヨガ	Risa	なし
		Session2	18:30-19:30	loIve	★【WS】1月リリースloIve NEWレッスンお披露目!	Haruka	ピラティスボール (クッションor厚手のタオル)
		Session3	20:00-20:45	pilates K	BASIC(pilatesK)	Yume	バスタオル
2021/12/19	日	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	20:00-20:45	loIve	★K-POP WORKOUT	Haruka	なし
2021/12/20	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	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
2021/12/21	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	loIve	眠りのヨガ	Risa	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
		Session3	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
2021/12/22	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	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
2021/12/23	木	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	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Aiko	なし
2021/12/24	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Eri	ペットボトル (1L) 2本
		Session2	20:00-20:30	loIve	背中美人ヨガ	Shiori	ペットボトル (500ml) 2本
		Session3	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Risa	キャンドル (任意)
2021/12/25	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	【特別】Christmasヴィンヤサ	Rie	なし
		Session2	20:00-20:45	loIve	★BEAT CORE HIIT	Tama	ピラティスボール (クッションor厚手のタオル)
2021/12/26	日	Session 1	9:30-10:15	pilates K	Waist	Yume	バスタオル
		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※無くてもOK
2021/12/27	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Ryoco	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
2021/12/28	火	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	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)
		Session3	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)
2021/12/29	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	腸活ヨガ	Airi	なし
		Session2	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)
2021/12/30	木	年末年始休業					
2021/12/31	金						