

2022年1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		
2021/1/1	土	Session 1	9:30-10:15						
		Session2	20:00-20:45						
2021/1/2	日	Session 1	9:30-10:15						
		Session2	20:00-20:45						
2021/1/3	月	Session 1	8:00-8:20						
		Session2	22:00-22:20						
年末年始休業									
2021/1/4	火	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	20:00-20:30	loIve	背中美人ヨガ	Tama	ペットボトル（500ml） 2本		
		Session3	22:00-22:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Yume	バスタオル		
2021/1/5	水	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	pilates K	Waist - Short vers -	Yume	バスタオル		
2021/1/6	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	なし		
2021/1/7	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Chihiro	なし		
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Pilates Workout	Eri	ペットボトル（2L） 1本		
		Session3	22:00-22:20	pilates K	Night Pilates	Yume	バスタオル		
2021/1/8	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	痩せる身体をつくるダイエットヨガ	Tama	ブロック（無くてOK）		
		Session2	11:30-12:30	pilates K	【WS】 pilatesK NEWレッスンお披露目-pilates cardio-	Eri	なし		
		Session 3	20:00-20:45	loIve	★K-POP WORKOUT	Haruka	なし		
2021/1/9	日	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	loIve	パワーヨガAdvance	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）		
2021/1/10	月	Session 1	9:30-10:15	loIve	SUMO YOGA	Haruka	なし		
		Session2	20:00-20:45	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル（500ml） 2本		
2021/1/11	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Rico	バスタオル		
		Session2	20:00-20:30	loIve	セルトル美脚ヨガ	Rie	クリームある方は使用		
		Session3	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		
2021/1/12	水	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Chihiro	ペットボトル（500ml） 2本		
		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		
2021/1/13	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	パワーヨガ	Eriko	なし		
		Session2	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル（任意）		
2021/1/14	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	Basic	Chihiro	クッションor厚手のタオル		
		Session2	20:00-20:30	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		
		Session3	22:00-22:20	loIve	腸活ヨガ	Tama	なし		
2021/1/15	土	Session 1	9:30-10:15	pilates K	Hip&Leg	Yume	バスタオル		
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル（500ml） 2本		
2021/1/16	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	リンパデトックスヨガ	Shiori	クリームある方は使用		
		Session2	18:00-19:00	Surf Fit	【WS】 SurfFit NEWレッスンお披露目-Step to Burn-	Akane	なし		
		Session 3	20:00-20:45	pilates K	Waist	Yume	バスタオル		
2021/1/17	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	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）		
2021/1/18	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Aiko	クッションor厚手のタオル		
		Session2	20:00-20:30	loIve	セルトル美脚ヨガ	Risa	クリームある方は使用		
		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）		

2021/1/19	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Rico	バスタオル
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション
2021/1/20	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	ディープブレスヨガ	Airi	なし
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本
2021/1/21	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	肩こり解消ヨガ	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)、フェイスタオル
		Session2	20:00-20:30	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)
		Session3	22:00-22:20	loIve	眠りのヨガ	Haruka	ポリエステル代替え (毛布orブランケットorクッション)、フェイスタオル
2021/1/22	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	アドバンス	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)
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	CORE BALANCE	Akane	なし
2021/1/23	日	Session 1	9:30-10:15	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)
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Hip&Leg	Yume	バスタオル
2021/1/24	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Haruka	バスタオル
		Session2	22:00-22:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Tama	なし
2021/1/25	火	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	20:00-20:30	pilates K	Night Pilates	Yume	バスタオル
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	Basic	Aiko	クッションor厚手のタオル
2021/1/26	水	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	22:00-22:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Airi	フェイスタオル
2021/1/27	木	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Chihiro	ペットボトル (500ml) 2本
		Session2	22:00-22:20	loIve	むくみ解消マッサージ	Tama	クリームある方は使用
2021/1/28	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Aiko	クッションor厚手のタオル
		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	loIve	セルトル美脚ヨガ	Tama	クリームある方は使用
2021/1/29	土	Session 1	9:30-10:15	pilates K	★pilates cardio	Yume	なし
		Session2	20:00-20:45	loIve	スリムアップブレス	Shiori	なし
2021/1/30	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	免疫セラピーヨガ	Tama	なし
		Session2	20:00-20:45	pilates K	BASIC(pilatesK)	Yume	バスタオル
2021/1/31	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	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)