

おうちdeフィット 5月LIVE レッスンスケジュール (★LIVE限定)

日付	曜日	Session	Hour	Brand	Lesson	Instructor	持ち物	S/L
2022/05/01	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	BEAT DRUM DIET	Tama	ドラムスティック(菜箸or長めの棒 2本※無くてもOK)	L
		Session2	20:00-20:45	loIve	SUMO YOGA	Haruka	なし	L
2022/05/02	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	Hiroko	ブロック (クッションor丸めたタオル)	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	DEEP RELAX Night	Haruka	毛布orブランケットorクッション/フェイスタオル	S
2022/05/03	火	Session 1	9:30-10:15	loIve	免疫セラピーヨガ	Tama	なし	L
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Mizuki	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	L
2022/05/04	水	Session 1	9:30-10:15	pilates K	★pilates cardio	Yume	なし	L
		Session2	20:00-20:45	loIve	Sound Feel Yoga	Tama	ペットボトル (500ml) 2本	L
2022/05/05	木	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 (無くてもOK)	L
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Back&Arms	Suzuka	ペットボトル (1L) 2本	L
2022/05/06	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	S
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Yume	バスタオル	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Akane	ペットボトル (500ml) 2本	S
2022/05/07	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	パワーヨガAdvance	Rie	ブロック (クッションor丸めたタオル)	L
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Shion	ペットボトル (500ml) 2本	L
2022/05/08	日	Session 1	9:30-10:15	Surf Fit	CORE BALANCE	Mizuki	なし	L
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	★CURVY BODY	Akane	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド	L
2022/05/09	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Eri	バスタオル	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Makiko	フェイスタオル	S
2022/05/10	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Aiko	クッションor厚手のタオル	S
		Session2	20:00-20:30	loIve	背中美人ヨガ	Shiori	ペットボトル (500ml) 2本	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	なし	S
2022/05/11	水	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	Basic	Chihiro	クッションor厚手のタオル	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Shiori	ブロック (クッションor丸めたタオル)	S
2022/05/12	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	ココロカラダ目覚めヨガ	Mako	ブロック (クッションor丸めたタオル)	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	むくみ解消マッサージ	Tama	ボディクリームorオイル	S
2022/05/13	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Rico	バスタオル	S
		Session2	20:00-20:30	loIve	パワーヨガ	Hiroko	なし	M
		Session3	22:00-22:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Shiori	ボディクリームorオイル	S
2022/05/14	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	★BEAT CORE HIIT	Tama	エクササイズボール (クッションor厚手のタオル)	L
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	CORE BALANCE	Kou	なし	L
2022/05/15	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	ムーンサイクルヨガ (満月)	Rie	なし	L
		Session2	20:00-20:45	loIve	もも尻ヨガニス	Haruka	ブロック (クッションor丸めたタオル) /エクササイズバンド	L
2022/05/16	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	姿勢美人ヨガ	Mako	ブロック (クッションor丸めたタオル)	S
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	★CURVY BODY	Chihiro	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド	S
2022/05/17	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Shion	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	S
		Session2	20:00-20:30	loIve	ムーンサイクルヨガ (満月)	Makiko	なし	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	★Sexy Back Style	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本	S
2022/05/18	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	BASIC(pilatesK)	Suzuka	バスタオル	S
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	なし	S
2022/05/19	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	肩こり解消ヨガ	Risa	ブロック (クッションor丸めたタオル) /フェイスタオル	S
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Kyoka	ペットボトル (500ml) 2本	S
2022/05/20	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	meiko	バスタオル	S
		Session2	20:00-20:30	loIve	Basic Yoga	Risa	ブロック (クッションor丸めたタオル)	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Akane	ペットボトル (500ml) 2本	S

2022/05/21	土	Session 1	9:30-10:15	Surf Fit	★Pre Surf	Mizuki	リフレックスボール (無くてもOK)	L
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Waist	Suzuka	バスタオル	L
2022/05/22	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	ディーププレスヨガ	Mako	なし	L
		Session2	10:30-11:30	pilates K	★【WS】ピラティスボールを使って効果的にセルフケア&トレーニング	Rico	ピラティスボール(またはクッション・バスタオル)	W
		Session3	20:00-20:45	loIve	アドバンス	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	L
2022/05/23	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Rico	バスタオル	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	S
2022/05/24	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Shion	クッションor厚手のタオル	S
		Session2	20:00-20:30	loIve	セルトル美脚ヨガ	Tama	ボディクリームorオイル	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	Basic	Fuuka	クッションor厚手のタオル	S
2022/05/25	水	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	★Sexy Back Style	Kou	ペットボトル (500ml) 2本	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)	S
2022/05/26	木	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Rico	ペットボトル (1L) 2本	S
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Kyoka	なし	S
2022/05/27	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	BASIC(pilatesK)	meiko	バスタオル	S
		Session2	20:00-20:30	pilates K	★Pilates Barre	Yume	なし	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Aiko	なし	S
2022/05/28	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	腸活ヨガ	Tama	なし	L
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	★CURVY BODY	Kou	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド	L
2022/05/29	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	スリムアッププレス	Tama	なし	L
		Session2	20:00-20:45	loIve	DEEP RELAX Night	Haruka	毛布orブランケットorクッション/フェイスタオル	L
2022/05/30	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	ムーンサイクルヨガ (新月)	Makiko	なし	S
		Session2	22:00-22:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Tama	なし	S
5/31	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	meiko	バスタオル	S
		Session2	20:00-20:30	pilates K	★pilates cardio	Yume	なし	M
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Kyoka	ペットボトル (500ml) 2本	S