

おうちdeフィット《2022/6 LIVE Lesson Schedule》★マーク：LIVE限定 運動量1～5

日付	曜日	Session	Hour	Brand	Lesson	Instructor	持ち物	運動量
2022/6/1	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	Eriko	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本	3
2022/6/2	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	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Kyoka	なし	4
2022/6/3	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	★Sexy Back Style	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本	4
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Yume	バスタオル	3
		Session3	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Shiori	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/6/4	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	もも尻ヨガティス	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	3
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Pilates Workout	Rico	ペットボトル (2L) 1本	4
2022/6/5	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	SUMO YOGA	Makiko	なし	4
		Session2	20:00-20:45	loIve	ディーブレスヨガ	Mio	なし	3
2022/6/6	月	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Eri	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	免疫セラピーヨガ	Tama	なし	2
2022/6/7	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Shion	クッションor厚手のタオル	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	BASIC(pilatesK)	Eri	バスタオル	3
		Session3	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)	1
2022/6/8	水	Session 1	8:00-8:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Makiko	フェイスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Mizuki	なし	3
2022/6/9	木	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)	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	Basic	Fuuka	クッションor厚手のタオル	3
2022/6/10	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Basic Yoga	Makiko	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Rico	ペットボトル (1L) 2本	3
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Kyoka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	3
2022/6/11	土	Session 1	9:30-10:15	Surf Fit	★CURVY BODY	Akane	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド	4
		Session2	20:00-20:45	pilates K	Waist	Yume	バスタオル	3
2022/6/12	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	ムーンサイクルヨガ (満月)	Rie	なし	2
		Session2	20:00-20:45	loIve	★BEAT CORE HIIT	Shiori	エクササイズボール (クッションor厚手のタオル)	4
2022/6/13	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	ココロカラダ目覚めヨガ	Rie	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)	1
2022/6/14	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Rico	バスタオル	3
		Session2	20:00-20:30	loIve	免疫セラピーヨガ	Tama	なし	2
		Session3	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Shiori	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/6/15	水	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Kou	ペットボトル (500ml) 2本	4
		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	1
2022/6/16	木	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Chihiro	クッションor厚手のタオル	3
		Session2	22:00-22:20	pilates K	Waist - Short vers -	Rico	バスタオル	3
2022/6/17	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	ディーブレスヨガ	Mako	なし	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Night Pilates	Rico	バスタオル	3
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Kyoka	なし	4
2022/6/18	土	Session 1	9:30-10:15	pilates K	★pilates cardio	Yume	なし	3
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	★Sexy Back Style	Kou	ペットボトル (500ml) 2本	4

2022/6/19	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	ココロカラダリセットヨガ	Rie	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
		Session2	20:00-20:45	pilates K	★Pilates Barre	Yume	なし	3
2022/6/20	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	セルトル美脚ヨガ	Risa	ボディクリームorオイル	3
		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	1
2022/6/21	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	meiko	バスタオル	3
		Session2	20:00-20:30	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Akane	ペットボトル (500ml) 2本	4
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	なし	3
2022/6/22	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	BASIC(pilatesK)	meiko	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Rico	バスタオル	3
2022/6/23	木	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)	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	Basic Yoga	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/6/24	金	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	Makiko	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	★pilates cardio	Yume	なし	3
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	Basic	Mizuki	クッションor厚手のタオル	3
2022/6/25	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	EXパワーヨガ	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	5
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	★Pre Surf	Shion	リフレックスボール (無くてもOK)	3
2022/6/26	日	Session 1	9:30-10:15	loIve	パワーヨガAdvance	Haruka	ブロック (クッションor丸めたタオル)	4
		Session2	10:30-11:30	loIve	★【WS】バックライン徹底的 BODY MAKEフルコース!	Mako	なし	3
		Session3	20:00-20:45	loIve	アドバンス	Haruka	ブロック (クッションor丸めたタオル)	1
2022/6/27	月	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	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	腸活ヨガ	Tama	なし	3
2022/6/28	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Akane	クッションor厚手のタオル	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Eri	ペットボトル (1L) 2本	3
		Session3	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	1
2022/6/29	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	Rico	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Shion	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	3
2022/6/30	木	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	Suzuka	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	CORE BALANCE	Fuuka	なし	4