

おうちdeフィット 《2022/8 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
2022/08/01	月	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	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
2022/08/02	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Shion	ペットボトル (500ml) 2本	4
		Session2	20:00-20:30	loIve	肩こり解消ヨガ	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル) /フェイスタオル	3
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Fuuka	なし	3
2022/08/03	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Hip&Leg - Short Vers -	meiko	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	★Pre Surf	Fuuka	リフレックスボール (無くてもOK)	3
2022/08/04	木	Session 1	8:00-8:20	loIve	ディープブレスヨガ	Mako	なし	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
2022/08/05	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	Basic	Shion	クッションor厚手のタオル	3
		Session2	20:00-20:30	Surf Fit	★CURVY BODY	Kyoka	ペットボトル (500ml) 2本、エクササイズバンド	4
		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
2022/08/06	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	リンパデトックスヨガ	Shiori	ボディクリームorオイル	2
		Session2	20:00-20:45	loIve	免疫セラピーヨガ	Mio	なし	3
2022/08/07	日	Session 1	9:30-10:15	pilates K	Waist	Yume	バスタオル	3
		Session2	18:00-19:00	Surf Fit	★【WS】 SurfFit NEW Lesson 「SurfersHigh」 お披露目	Kou	0	4
		Session3	20:00-20:45	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Akane	ペットボトル (500ml) 2本	4
2022/08/08	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	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	★Sexy Back Style	Chihiro	ペットボトル (500ml) 2本	4
2022/08/09	火	Session 1	8:00-8:20	loIve	パワーヨガ	Aoi	なし	4
		Session2	20:00-20:30	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル (500ml) 2本	4
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	NightSurf	Aiko	なし	3
2022/08/10	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Suzuka	ペットボトル (1L) 2本	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	Basic	Aiko	クッションor厚手のタオル	3
2022/08/11	木	Session 1	9:30-10:15	loIve	背中美人ヨガ	Aoi	ペットボトル (500ml) 2本	4
		Session2	20:00-20:45	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	4
2022/08/12	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	meiko	バスタオル	3
		Session2	20:00-20:30	loIve	セルトル美脚ヨガ	Aoi	ボディクリームorオイル	3
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	3
2022/08/13	土	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)	2
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	Basic	Shion	クッションor厚手のタオル	4
2022/08/14	日	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)	4
		Session2	20:00-20:45	loIve	SUMO YOGA	Tama	なし	4
2022/08/15	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	リンパデトックスヨガ	Shiori	ボディクリームorオイル	2
		Session2	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Tama	キャンドル (任意)	1
2022/08/16	火	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Kou	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	★Pilates Barre	Yume	なし	3
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Akane	ペットボトル (500ml) 2本	4
2022/08/17	水	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)	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	★Sexy Back Style	Aiko	ペットボトル (500ml) 2本	4

2022/08/18	木	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&spine	Rico	なし	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Haruka	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/08/19	金	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Hip & Leg - Short Vers -	meiko	バスタオル	3
		Session2	20:00-20:30	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)	4
		Session3	22:00-22:20	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Fuuka	ペットボトル (500ml) 2本	4
2022/08/20	土	Session 1	9:30-10:15	loIve	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ	Makiko	フィットネスボール2個 (厚めに小さく畳んだバスタオル2個)	2
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	TOTAL BEAUTY	Kyoka	ペットボトル (500ml) 2本、クッション	3
2022/08/21	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	loIve	EXパワーヨガ	Aoi	ブロック (クッションor丸めたタオル)	5
2022/08/22	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	骨盤調整ヨガ	Risa	フェイスタオル	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
2022/08/23	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Back&Arms-ShortVers -	Suzuka	ペットボトル (1L) 2本	3
		Session2	20:00-20:30	pilates K	Pilates Workout	Rico	ペットボトル (2L) 1本	4
		Session3	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/08/24	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Morning Pilates	meiko	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	Basic	Fuuka	クッションor厚手のタオル	3
2022/08/25	木	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Suzuka	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	Surf Fit	GLAMOROUS HIP	Kyoka	ペットボトル (500ml) 2本	4
2022/08/26	金	Session 1	8:00-8:20	Surf Fit	MorningSurf	Aiko	クッションor厚手のタオル	3
		Session2	20:00-20:30	loIve	スリムアッププレス	Haruka	なし	4
		Session3	22:00-22:20	loIve	Basic Yoga	Shiori	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/08/27	土	Session 1	9:30-10:15	pilates K	★pilates cardio	Yume	なし	3
		Session2	20:00-20:45	Surf Fit	BEAUTY WAIST LINE	Shion	ペットボトル (500ml) 2本	4
2022/08/28	日	Session 1	9:30-10:15	pilates K	Back&spine	Yume	なし	3
		Session2	20:00-20:45	loIve	アドバンス	Mio	ブロック (クッションor丸めたタオル)	4
2022/08/29	月	Session 1	8:00-8:20	loIve	Morning Yoga	Haruka	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	腸活ヨガ	Tama	なし	2
2022/08/30	火	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Advance	Rico	エクササイズボール(バスタオル)/ウェイトボール	3
		Session2	20:00-20:30	loIve	パワーヨガ	Tama	なし	4
		Session3	22:00-22:20	loIve	Night Yoga	Tama	ブロック (クッションor丸めたタオル)	3
2022/08/31	水	Session 1	8:00-8:20	pilates K	Waist - Short vers -	Rico	バスタオル	3
		Session2	22:00-22:20	loIve	キャンドルヨガ20	Makiko	キャンドル (任意)	1