

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
6:00	6:00~6:30 やさしいストレッチ 6:30~6:41 10分ダンスダイエット	6:00~6:36 中級ボクシング エクササイズ	6:00~6:23 おはようヨガ 6:30~6:41 10分ダンスダイエット	6:00~6:43 初級ダンスエアロ	6:00~6:28 全身ストレッチ	6:00~6:21 らくらくピラティス 6:30~6:41 10分ダンスダイエット	6:00~6:37 初級エアロピクス	6:00
7:00	7:00~7:38 バーニングファイター	7:00~7:30 やさしいストレッチ	7:00~7:38 バーニングファイター	7:00~7:30 姿勢改善ピラティス	7:00~7:35 初級エアロピクス	7:00~7:38 からだが硬い人の ためのヨガ	7:00~7:23 CARDIO WORKOUT	7:00
8:00	8:00~8:31 ポルドブラ	8:00~8:30 体幹トレーニング	8:00~8:30 やさしいピラティス	8:00~8:37 初級ボクシング エクササイズ	8:00~8:29 美尻エクササイズ	8:00~8:31 初級エアロピクス	8:00~8:47 ピラティス	8:00
9:00	9:00~9:36 中級ボクシング エクササイズ	9:00~9:49 ピラティス	9:00~9:35 初級エアロピクス	9:00~9:18 ダンスエクササイズ 9:30~9:47 ストレッチ	9:00~9:48 ビューティーヨガ	9:00~9:38 バーニングファイター	9:00~9:41 カンフーエクササイズ	9:00
10:00	11:00~11:47 初中級ダンスエアロ	10:00~10:37 初級エアロピクス	10:00~10:49 のびのびストレッチ フローヨガ	10:00~10:26 簡化24式太極拳	10:00~10:45 初級エアロピクス	10:00~10:47 ピラティス	10:00~10:45 週替わりヨガ	10:00
11:00	11:00~11:34 バレトン	11:00~12:00 ヨガレッスン ※石橋インストラクター	11:00~11:50 初中級ラテンエアロ	11:00~11:45 週替わりヨガ	11:00~11:49 ピラティス	11:00~11:43 初級エアロピクス	11:00~11:28 CARDIO DANCE	11:00
12:00	12:00~12:49 ピラティス	12:15~12:45 JAZZダンス	12:00~12:42 ピラティス	12:00~12:29 美尻エクササイズ	12:00~12:39 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 12:30~12:45 呼吸を深める ピラティス	12:00~12:49 のびのびストレッチ フローヨガ 12:15~12:54 ジャズダンス入門編	12:00~12:43 初中級 エアロピクス	12:00
13:00	13:00~13:53 中上級エアロピクス	13:00~13:31 入門エアロピクス	13:00~13:29 カンフーエクササイズ	13:00~13:37 バレトン	13:00~13:27 仕事のあいまのヨガ	13:00~13:50 コアシェイプアップ	13:00~13:30 体幹トレーニング	13:00
14:00	14:00~14:33 癒しの Odaka Flow	14:00~14:23 CARDIO WORKOUT 14:30~14:51 らくらくピラティス	14:00~14:43 ビューティー シェイプダンス	14:00~14:38 初級エアロピクス	14:00~14:28 はじめてのバレトン	14:00~14:34 ボクシング エクササイズ 14:40~14:51 優しいピラティス	14:00~14:50 中級エアロピクス	14:00
15:00	15:00~15:32 燃焼エアロピクス	15:00~15:45 週替わりヨガ	15:00~15:28 全身ストレッチ 15:40~15:51 10分ダンスダイエット	15:00~15:26 美BODYワークアウト	15:00~15:30 CARDIO DANCE 15:40~15:50 アーム&レッグ トレーニング	15:00~15:29 初級エアロピクス	15:00~15:34 くつろぎヨガ	15:00
16:00	16:00~16:36 ペルビックストレッチ	16:00~16:30 中級エアロピクス	16:00~16:43 初級ダンスエアロ	16:00~16:20 CARDIO DANCE 16:30~16:45 呼吸を深める ピラティス	16:00~16:43 リフレッシュヨガ	16:00~16:43 エアロボクシング	16:00~16:30 JAZZダンス	16:00
17:00	17:00~17:39 ラテンフィットネス	17:00~17:30 簡単カンフー エクササイズ	17:00~17:36 ペルビックストレッチ	17:15~17:42 高強度サーキット トレーニング	17:00~17:43 初中級ダンスエアロ	17:00~17:26 簡化24式太極拳	17:00~17:34 バレトン	17:00
18:00	18:00~18:19 HITT 18:30~18:45 呼吸を深める ピラティス	18:15~18:42 バレトン	18:15~18:53 初級エアロピクス	18:15~18:49 キックボクシング エクササイズ	18:15~18:33 ダンスエクササイズ お腹周りシェイプアップ 18:40~18:50 10分ダンス エクササイズ	18:15~18:45 CARDIO DANCE	18:00~18:45 初級エアロピクス	18:00
19:00	19:00~19:28 バーニングファイター	19:00~19:50 初中級エアロピクス	19:00~19:47 初中級ダンスエアロ	19:00~19:37 中級エアロピクス	19:00~19:43 スタイルアップヨガ	19:00~19:51 初級ダンスエアロ	19:00~19:36 中級ボクシング エクササイズ	19:00
20:00	20:00~20:41 ビューティー シェイプダンス	20:00~20:47 ディープストレッチ ヨガ	20:00~20:49 ピラティス	20:00~20:52 体の軸を整える ヨガ	20:00~20:36 中級ボクシング エクササイズ	20:00~20:40 サーキット トレーニング	20:00~20:48 体質改善 ビューティーヨガ	20:00
21:00	21:00~21:31 リラックスヨガ	21:00~21:53 中上級エアロピクス	21:00~21:36 初中級ボクシング エクササイズ	21:00~21:30 体幹トレーニング	21:00~21:49 ピラティス	21:00~21:17 タイ古式マッサージ	21:00~21:49 中上級エアロピクス	21:00
22:00	22:00~22:17 トレーニング後の ストレッチ	22:00~22:21 ストレッチ	22:00~22:10 おやすみストレッチ	22:00~22:17 タイ古式マッサージ	22:00~22:19 リラックスヨガ	22:00~22:21 筋トレ講座	22:00~22:11 おやすみストレッチ	22:00
23:00								23:00

配信都合によりプログラムが予告なく変更となる場合がございます。
 最新のプログラム情報に関しましては
 右記のQRコードを読み込んでいただきご確認頂くようお願い致します。

