

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
0:00								0:00
1:00								1:00
2:00								2:00
3:00								3:00
4:00								4:00
5:00								5:00
6:00	6:00~6:21 20分ダンスダイエット	6:00~6:28 バーニングファイター	6:00~6:21 20分ダンスダイエット	6:00~6:35 初級エアロビクス	6:00~6:39 ボクシング エクササイズ	6:00~6:30 JAZZダンス	6:00~6:39 ボクシング エクササイズ	6:00
7:00	7:00~7:41 カンフーエクササイズ	7:00~7:26 簡化24式太極拳	7:00~7:19 リフレッシュヨガ	7:00~7:41 カンフーエクササイズ	7:00~7:26 簡化24式太極拳	7:00~7:28 肩こり予防運動	7:00~7:19 リフレッシュヨガ	7:00
8:00	8:00~8:28 全身ストレッチ	8:00~8:30 腰痛改善エクササイズ	8:00~8:27 バレトン	8:00~8:28 全身ストレッチ	8:00~8:30 下半身 ストレッチ&トレーニング	8:00~8:30 やさしいストレッチ	8:00~8:27 バレトン	8:00
9:00	9:00~9:26 美BODYトレーニング お尻トレーニング編	9:00~9:15 二の腕・背中すっきり ピラティス	9:00~9:20 体の歪みを整える プレトレーニング	9:00~9:31 ボルドブラ	9:00~9:16 ダンスワークアウト	9:00~9:26 美BODYトレーニング お尻トレーニング編	9:00~9:16 ダンスワークアウト	9:00
10:00	10:00~10:36 初中級ボクシング エクササイズ	10:00~10:30 バーニングファイター	10:00~10:43 初級エアロビクス	10:00~10:36 初中級ボクシング エクササイズ	10:00~10:31 リラックスヨガ	10:00~10:19 準備運動ストレッチ	10:00~10:28 バーニングファイター ムエタイ編	10:00
11:00	11:00~11:37 はじめてエアロ	11:00~12:00 ヨガレッスン ※石橋インストラクター	11:00~11:23 ピラティス	11:00~11:43 リフレッシュヨガ	11:00~11:37 はじめてエアロ	11:00~11:35 初級エアロビクス	11:00~11:29 初級エアロ	11:00
12:00	12:00~12:31 リラックスヨガ	12:15~12:33 疲労解消 マッサージ	12:00~12:20 バーニングファイター 空手編	12:00~12:19 20分ダンスダイエット ジャズ&ラテン	12:00~12:14 サーキット トレーニング	12:00~12:11 ダンスエクササイズ 滝汗脂肪燃焼	12:00~12:18 疲労解消マッサージ	12:00
13:00	13:00~13:26 初級エアロビクス	13:00~13:46 ラテンダンス基礎	13:00~13:23 モナリザエクササイズ セルフマッサージ	13:00~13:16 リハビリエクササイズ	13:00~13:26 初級エアロビクス	13:00~13:23 モナリザエクササイズ セルフマッサージ	13:00~13:16 リハビリエクササイズ	13:00
14:00	14:00~14:34 キックボクシング エクササイズ	14:00~14:40 初級エアロビクス	14:00~14:30 カーディオダンス	14:00~14:38 からだが硬い人の ためのヨガ	14:00~14:40 初級エアロビクス	14:00~14:21 らくらくピラティス	14:00~14:38 からだが硬い人の ためのヨガ	14:00
15:00	15:00~15:52 中級エアロビクス	15:00~15:36 中級ボクシング エクササイズ	15:00~15:35 燃焼エアロビクス	15:00~15:27 初級ジャズダンス	15:00~15:40 ヨガストレッチ	15:00~15:42 エアロボクシング	15:00~15:43 初中級ダンスエアロ	15:00
16:00	16:00~16:19 リフレッシュヨガ	16:00~16:47 腰痛改善プログラム	16:00~16:18 疲労解消マッサージ	16:00~16:19 リフレッシュヨガ	16:00~16:17 腰痛改善エクササイズ	16:00~16:39 骨盤・股関節を整える	16:00~16:17 腰痛改善エクササイズ	16:00
17:00	17:00~17:34 全身ワークアウト	17:00~17:26 初級エアロビクス	17:00~17:22 リハビリサークルヨガ	17:00~17:16 機能改善トレーニング	17:00~17:18 JAZZダンス ウォーミングアップ	17:00~17:30 初級ヒップホップ	17:00~17:34 キックボクシング エクササイズ	17:00
18:00	18:15~18:47 サーキットトレーニング	18:15~18:34 HIIT	18:00~18:45 HIPHOP踊ってみよう	18:15~18:47 サーキット トレーニング	18:00~18:38 中級ボクシング エクササイズ	18:00~18:38 初級エアロビクス	18:15~18:34 HIIT	18:00
19:00	19:00~19:49 ストレッチフローヨガ	19:00~19:38 バーニングファイター	19:00~19:44 初中級エアロビクス	19:00~19:28 バーニングファイター	19:00~19:53 中上級エアロビクス	19:00~19:13 高強度サーキット トレーニング 19:30~19:43 高強度サーキット トレーニング②	19:00~19:43 初中級エアロビクス	19:00
20:00	20:00~20:18 ダンスエクササイズ	20:00~20:47 中級ダンスエアロ	20:00~20:40 スタイルアップヨガ	20:00~20:44 初級HIPHOP	20:00~20:23 ピラティス	20:00~20:34 ボクシング エクササイズ	20:00~20:44 初級HIPHOP	20:00
21:00	21:00~21:13 おやすみ前ヨガ 日曜日編	21:00~21:19 HIIT	21:00~21:25 はじめてボクシング エクササイズ	21:00~21:07 HIIT	21:00~21:44 初中級ラテンエアロ	21:00~21:33 癒しのOdakaFlow	21:00~21:13 おやすみ前ヨガ 土曜日編	21:00
22:00		22:00~22:10 おやすみ前ヨガ 月曜日編	22:00~22:11 おやすみ前ヨガ 火曜日編	22:00~22:09 おやすみ前ヨガ 水曜日編	22:00~22:09 おやすみ前ヨガ 木曜日編	22:00~22:11 おやすみ前ヨガ 金曜日編		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。

