

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
6:00	6:00~6:34 ボクシング エクササイズ	6:00~6:19 リフレッシュヨガ 6:30~6:46 ダンスワークアウト	6:00~6:38 初級エアロビクス	6:00~6:28 全身ストレッチ	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	6:00~6:35 バレトン 6:40~6:51 ダンスワークアウト	6:00
7:00	7:00~7:49 呼吸を深める ピラティス	7:00~7:30 バーニングファイター	7:00~7:45 自立神経を整える ヨガ	7:00~7:42 立位姿勢改善 ピラティス	7:00~7:29 ボクシング エクササイズ 7:40~7:52 ストレッチ	7:00~7:35 初級エアロビクス	7:00~7:30 やさしいストレッチ	7:00
8:00	8:00~8:51 美エイジング ヨガ	8:00~8:31 初級ステップ ※定員5名	8:00~8:30 ボクシング エクササイズ	8:00~8:39 JAZZダンス入門	8:00~8:50 初級ダンスエアロ	8:00~8:30 らくらくヨガ	8:00~8:38 初級エアロビクス	8:00
9:00	9:00~9:44 初中級エアロビクス	9:00~9:21 20分ダンス エクササイズ 9:30~9:39 ストレッチ	9:00~9:35 膝のセルフケア	9:00~9:26 HIIT トレーニング	9:00~9:30 肩回りの疲労を軽減する ストレッチ	9:00~9:38 初級ステップ ※定員5名	9:00~9:53 初中級ジャズダンス	9:00
10:00	10:00~10:52 初中級ダンスステップ ※定員5名	10:00~10:34 キックボクシング エクササイズ	10:00~10:30 姿勢改善ピラティス	10:00~10:30 初級エアロビクス	10:00~10:34 バレトン	10:00~10:30 体幹 トレーニング	10:00~10:54 交替わりヨガ	10:00
11:00	11:00~11:42 立位姿勢改善 ピラティス	11:00~12:00 ヨガレッスン ※石橋インストラクター	11:00~11:30 初級エアロビクス	11:00~11:45 交替わりヨガ	11:00~11:30 呼吸を深める ピラティス	11:00~11:45 初中級ダンスエアロ	11:00~11:39 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ	11:00
12:00	12:00~12:32 ボクシング エクササイズ	12:15~12:34 20分ダンスダイエット	12:00~12:52 初中級ダンスステップ ※定員5名	12:00~12:34 ボクシング エクササイズ	12:00~12:50 体幹フローヨガ	12:00~12:34 腰周りのストレスを 軽減するストレッチ	12:00~12:34 初級ステップ ※定員5名	12:00
13:00	13:00~13:50 冷えとりカラダ ぼかぼかヨガ	13:00~13:18 腰痛改善エクササイズ 13:25~13:46 カーディオステップ ※定員5名	13:00~13:40 スタイルアップヨガ	13:00~13:15 呼吸を深める ピラティス 13:30~13:52 リフレッシュヨガ	13:00~13:32 はじめてエアロビクス	13:00~13:30 ボクシング エクササイズ	13:00~13:30 初級エアロビクス	13:00
14:00	14:00~14:45 初中級エアロビクス	14:00~14:51 初中級ラテンエアロ	14:00~14:27 バレトン	14:00~14:20 20分ダンス エクササイズ 【レゲトン】 14:20~14:40 20分ダンス エクササイズ 【JAZZ・ラテン】	14:00~14:50 はじめてステップ ※定員5名	14:00~14:54 ビューティヨガ	14:00~14:45 初中級ステップ ※定員5名	14:00
15:00	15:00~15:42 立位姿勢改善 ピラティス	15:00~15:32 ヒップアップ エクササイズ	15:00~15:39 脂肪燃焼ボクシング エクササイズ	15:00~15:38 初級ステップ ※定員5名	15:00~15:16 コアトレピラティス 15:30~15:48 仕事の合間のヨガ	15:00~15:30 はじめてステップ ※定員5名 15:40~15:55 ストレッチ	15:00~15:50 シヴァナンダヨガ	15:00
16:00	16:00~16:48 初中級ステップ ※定員5名	16:00~16:16 ダンスワークアウト 16:30~16:43 かんたんショートヨガ	16:00~16:30 初級ステップ ※定員5名	16:00~16:22 呼吸がしやすくなる ストレッチ 16:30~16:41 10分ダンス エクササイズ	16:00~16:30 バーニングファイター	16:00~16:25 初級ダンスエアロ	16:00~16:42 ピラティス	16:00
17:00	17:00~17:33 癒しのOkadaFlow	17:00~17:32 はじめてステップ ※定員5名	17:00~17:45 ぐっすり眠れる中医学ヨ ガ	17:00~17:49 ピラティス	17:00~17:41 カンフーエクササイズ	17:00~17:31 ポルドブラ	17:00~17:38 初中級エアロビクス	17:00
18:00	18:00~18:42 中級エアロビクス	18:00~18:50 初中級ラテンエアロ	18:00~18:47 中級エアロビクス	18:00~18:45 リフレッシュヨガ	18:00~18:43 初中級エアロビクス	18:15~18:36 20分ダンスダイエット 18:40~18:49 部位別ビューティ ダイエット	18:00~18:41 バーニングファイター	18:00
19:00	19:00~19:30 バーニングファイター	19:00~19:54 ビューティヨガ	19:00~19:30 振り付けダンス	19:00~19:47 中級ダンスエアロ	19:00~19:48 ジャズダンス 基礎・スキルアップ	19:00~19:45 初中級ダンスエアロ	19:00~19:30 呼吸を深める ピラティス	19:00
20:00	20:00~20:44 くびれ美人ヨガ	20:00~20:30 腰痛改善エクササイズ	20:00~20:38 初級ステップ ※定員5名	20:00~20:34 キックボクシング エクササイズ	20:00~20:50 冷えとりカラダ ぼかぼかヨガ	20:00~20:52 初中級ダンスステップ ※定員5名	20:00~20:42 エアロボクシング	20:00
21:00	21:00~21:49 ピラティス	21:00~21:29 ボクシング エクササイズ	21:00~21:34 バレトン	21:00~21:42 中級エアロビクス	21:00~21:26 高強度サーキット トレーニング	21:00~21:45 ぐっすり眠れる中医学ヨ ガ	21:00~21:44 初中級エアロビクス	21:00
22:00	22:00~22:16 疲労回復ストレッチ	22:00~22:11 おやすみストレッチ	22:00~22:19 リフレッシュヨガ	22:00~22:24 おやすみ前の 疲労回復ヨガ	22:00~22:16 疲労回復ストレッチ	22:00~22:11 おやすみストレッチ	22:00~22:22 リフレッシュヨガ	22:00

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。

※ステップエクササイズは台数の関係により定員5名となります。



2026.0101~2026.04.30