

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
6:00	6:00～6:44 ボクシング エクササイズ	6:00～6:46 ヨガレッスン	6:00～6:37 初級エアロビクス	6:00～6:31 サーキット トレーニング	6:00～6:34 ヨガレッスン	6:00～6:45 初級エアロビクス	6:00～6:38 バーニングファイター	6:00
7:00	7:00～7:31 初級エアロビクス	7:00～7:32 サーキット トレーニング	7:00～7:48 ヨガレッスン	7:00～7:29 ボクシング エクササイズ	7:00～7:38 初級エアロビクス	7:00～7:10 ストレッチ	7:00～7:31 ピラティス	7:00
						7:30～7:48 ダンスエクササイズ		
8:00	8:00～8:34 ヨガレッスン	8:00～8:30 ストレッチ	8:00～8:11 ダンスエクササイズ	8:00～8:35 初級ダンスエアロ	8:00～8:28 ストレッチ	8:00～8:29 ボクシング エクササイズ	8:00～8:37 初級エアロビクス	8:00
		8:40～8:51 ダンスエクササイズ	8:30～8:46 ストレッチ					
9:00	9:00～9:28 ストレッチ	9:00～9:35 初級エアロビクス	9:00～9:28 初級ステップ ※定員5名	9:00～9:33 ストレッチ	9:00～9:50 初級ステップ ※定員5名	9:00～9:12 ダンス	9:00～9:23 サーキット	9:00
						エクササイズ	トレーニング	
9:00	9:30～9:51 ストレッチ	9:30～9:43 ヨガ（ショート）						
10:00	10:00～10:35 キックボクシング エクササイズ	10:00～10:29 ボクシング エクササイズ	10:00～10:35 初級エアロビクス	10:00～10:31 初級ステップ ※定員5名	10:00～10:44 ヨガレッスン	10:00～10:34 ピラティス	10:00～10:30 初級ステップ ※定員5名	10:00
11:00	11:00～11:45 初級エアロビクス	11:00～12:00 ヨガレッスン ※石橋インストラクター	11:00～11:44 ボクシング エクササイズ	11:00～11:45 過替わり ヨガレッスン	11:00～11:45 ピラティス	11:00～11:45 初中級ダンスエアロ	11:00～11:45 過替わり ヨガレッスン	11:00
12:00	12:00～12:45 ヨガレッスン	12:15～12:33 ダンスエクササイズ	12:00～12:30 サーキット	12:00～12:35 初級エアロビクス	12:00～12:29 初級ステップ ※定員5名	12:00～12:50 ヨガレッスン	12:00～12:42 ピラティス	12:00
			12:40～12:53 ヨガ（ショート）					
13:00	13:00～13:51 初級ダンスエアロ	13:00～13:33 ストレッチ	13:00～13:31 ピラティス	13:00～13:44 ボクシング エクササイズ	13:00～13:32 初級エアロビクス	13:00～13:47 初級ステップ ※定員5名	13:00～13:44 ボクシング エクササイズ	13:00
14:00	14:00～14:35 初級ステップ ※定員5名	14:00～14:34 ピラティス	14:00～14:29 初級エアロビクス	14:00～14:31 初級ステップ ※定員5名	14:00～14:15 ストレッチ	14:00～14:30 ボクシング エクササイズ	14:00～14:41 初級エアロビクス	14:00
		14:40～14:53 ヨガ（ショート）	14:40～14:50 ストレッチ	14:40～14:53 ヨガ（ショート）	14:30～14:40 ダンスエクササイズ			
15:00	15:00～15:39 バーニングファイター	15:00～15:32 初級ステップ ※定員5名	15:00～15:45 ヨガレッスン	15:00～15:30 初級エアロビクス	15:00～15:52 初中級ダンスステップ ※定員5名	15:00～15:45 ヨガレッスン	15:00～15:32 初中級ステップ ※定員5名	15:00
16:00	16:00～16:30 ピラティス	16:00～16:30 初級エアロビクス	16:00～16:35 初級ステップ ※定員5名	16:00～16:45 ヨガレッスン	16:00～16:35 ボクシング エクササイズ	16:00～16:30 ピラティス	16:00～16:45 ヨガレッスン	16:00
	16:40～16:53 ヨガ（ショート）					16:40～16:54 サーキットトレーニング		
17:00	17:00～17:30 サーキット トレーニング	17:00～17:33 ストレッチ	17:00～17:45 バーニングファイター	17:00～17:15 ピラティス	17:00～17:30 ヨガレッスン	17:00～17:32 初級ステップ ※定員5名	17:00～17:43 初中級エアロビクス	17:00
18:00	18:00～18:47 初中級エアロビクス	18:00～18:44 ボクシング エクササイズ	18:00～18:39 初中級エアロビクス	18:00～18:50 初中級ダンスエアロ	18:00～18:17 ストレッチ	18:00～18:36 中級ヒップホップ	18:00～18:30 ピラティス	18:00
					18:30～18:49 ダンスエクササイズ		18:40～18:56 ダンスエクササイズ	
19:00	19:00～19:38 初中級ステップ ※定員5名	19:00～19:40 初中級エアロビクス	19:00～19:53 初中級ジャズダンス	19:00～19:52 ヨガレッスン	19:00～19:52 初中級ラテンエアロ	19:00～19:57 初中級エアロビクス	19:00～19:35 キックボクシング エクササイズ	19:00
20:00	20:00～20:34 ヨガレッスン	20:00～20:47 ピラティス	20:00～20:30 初級ステップ ※定員5名	20:00～20:30 ボクシング エクササイズ	20:00～20:33 初中級エアロビクス	20:00～20:32 ボクシング エクササイズ	20:00～20:49 ヨガレッスン	20:00
21:00	21:00～21:36 バーニングファイター	21:00～21:35 初級ステップ ※定員5名	21:00～21:30 ボクシング エクササイズ	21:00～21:43 初中級エアロビクス	21:00～21:42 ピラティス	21:00～21:31 サーキット トレーニング	21:00～21:44 初中級エアロビクス	21:00
22:00	22:00～22:24 ヨガ（ショート）	22:00～22:16 ストレッチ	22:00～22:13 ヨガ（ショート）	22:00～22:28 ストレッチ	22:00～22:24 ヨガ（ショート）	22:00～22:16 ストレッチ	22:00～22:13 ヨガ（ショート）	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。



2026.09.01～2027.01.03