

	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
7:00	7：00～7：16 カラダ目覚める ストレッチ	7：00～7：26 簡化24太極拳	7：00～7：30 やさしいストレッチ	7：00～7：30 CARDIO DANSE 30	7：00～7：19 骨盤・背骨ストレッチ	7：00～7：35 膝のセルフケア	7：00～7：28 全身ストレッチ	7:00
8:00	8：00～8：30 やさしいストレッチ	8：00～8：28 全身ストレッチ	8：00～8：17 サーキット トレーニング	8：00～8：15 ダイエット エクササイズ	8：00～8：41 簡単カンフー エクササイズ	8：00～8：30 バーニングファイター 10	8：00～8：23 CARDIO WORKOUT 20	8:00
9:00	9：00～9：35 初級エアロ	9：00～9：32 ボクシング エクササイズ	9：00～9：29 初級エアロ 19	9：00～9：35 膝のセルフケア	9：00～9：28 全身ストレッチ	9：00～9：21 らくらくピラティス	9：00～9：11 ダンスエクササイズ 滝汗☆脂肪燃焼	9:00
10:00	10：00～10：30 CARDIO DANCE 30	10：00～10：31 はじめてエアロ 1	10：00～10：41 簡単カンフー エクササイズ	10：00～10：40 スタイルアップヨガ	10：00～10：24 サーキット トレーニング	10：00～10：32 ボクシング エクササイズ	10：00～10：21 ストレッチ	10:00
11:00	11：00～11：26 簡化24太極拳	11：00～11：19 骨盤・背骨ストレッチ	11：00～11：35 膝のセルフケア	11：00～11：31 はじめてエアロ 1	11：00～11：34 Beauty shape up Yoga	11：00～11：21 らくらくピラティス	11：00～11：41 簡単カンフー エクササイズ	11:00
12:00	12：00～12：41 簡単カンフー エクササイズ	12：00～12：18 下半身引き締め エクササイズ 1	12：00～12：23 CARDIO WORKOUT 20	12：00～12：49 ピラティス 1	12：00～12：39 お腹周り引き締め 動画コレクション	12：00～12：41 簡単カンフー エクササイズ	12：00～12：47 ピラティス	12:00
13:00	13：00～13：20 CARDIO DANCE 20	13：00～13：35 初級エアロ	13：00～13：43 初中級ダンスエアロ	13：00～13：29 初級エアロ 19	13：00～13：31 はじめてエアロ 1	13：00～13：30 姿勢改善ピラティス	13：00～13：30 CARDIO DANCE 30	13:00
14:00	14：00～14：21 らくらくピラティス	14：00～14：15 二の腕・背中 すっきりピラティス	14：00～14：21 らくらくピラティス	14：00～14：24 サーキット トレーニング	14：00～14：42 立位姿勢改善 ピラティス	14：00～14：31 入門エアロ 3	14：00～14：30 やさしいストレッチ	14:00
15:00	15：00～15：29 コアトレーニングvol.1	15：00～15：23 体引きあがる 細くなるストレッチ	15：00～15：32 燃焼エアロ 1	15：00～15：23 体引きあがる 細くなるストレッチ	15：00～15：30 腰痛改善エクササイズ	15：00～15：42 立位姿勢改善 ピラティス	15：00～15：35 膝のセルフケア	15:00
16:00	16：00～16：30 サーキット トレーニング	16：00～16：20 体の歪みを整える プレトレーニング	16：00～16：15 二の腕・背中 すっきりピラティス	16：00～16：29 美尻エクササイズ	16：00～16：25 ルームサーキット トレーニング 1	16：00～16：30 体幹シェイプアップ トレーニング	16：00～16：20 体の歪みを整える プレトレーニング	16:00
17:00	17：00～17：39 お腹周り引き締め 動画コレクション	17：00～17：20 CARDIO DANCE 20	17：00～17：27 美脚ヨガ	17：00～17：30 ルームサーキット トレーニング 2	17：00～17：23 CARDIO WORKOUT 20	17：00～17：21 Beauty Building トレーニング	17：00～17：24 HIIT	17:00
18:00	18：00～18：30 CARDIO DANCE 30	18：00～18：24 HIIT	18：00～18：30 ルームサーキット トレーニング 2	18：00～18：21 らくらくピラティス	18：00～18：30 バーニングファイター 10	18：00～18：23 CARDIO WORKOUT 20	18：00～18：40 スタイルアップヨガ	18:00
19:00	19：00～19：34 Beauty shape up Yoga	19：00～19：30 CARDIO DANCE 30	19：00～19：39 お腹周り引き締め 動画コレクション	19：00～19：30 サーキット トレーニング	19：00～19：49 ピラティス 1	19：00～19：20 CARDIO DANCE 20	19：00～19：23 CARDIO WORKOUT 20	19:00
20:00	20：00～20：21 Beauty Building トレーニング	20：00～20：40 スタイルアップヨガ	20：00～20：30 CARDIO DANCE 30	20：00～20：24 HIIT	20：00～20：30 ルームサーキット トレーニング 2	20：00～20：21 らくらくピラティス	20：00～20：30 バーニングファイター 10	20:00
21:00	21：00～21：20 CARDIO DANCE 20	21：00～21：23 CARDIO WORKOUT 20	21：00～21：40 スタイルアップヨガ	21：00～21：30 CARDIO DANCE 30	21：00～21：39 お腹周り引き締め 動画コレクション	21：00～21：30 サーキット トレーニング	21：00～21：49 ピラティス 1	21:00
22:00	22：00～22：21 らくらくピラティス	22：00～22：20 CARDIO DANCE 20	22：00～22：21 Beauty Building トレーニング	22：00～22：34 Beauty shape up Yoga	22：00～22：30 CARDIO DANCE 30	22：00～22：24 HIIT	22：00～22：30 ルームサーキット トレーニング 2	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。



2025.8.1～2025.9.30