

日曜日 バラエティー枠 2023年6月

	4日	11日	18日	25日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) ZUMBA 鵜飼	10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	10:30~(45) エアロビクス 加古	10:30~(45) FULL BOX KATO
11:00				
11:30	11:30~(45) SALSATION® EMI	11:30~(45) 陰ヨガ YUKI	11:30~(45) ザ・スロー リンパドレナージュ 加古	11:30~(45) UBOUND KATO
12:00				
12:30				

日曜日 バラエティー枠 2023年7月

	2日	9日	16日	23日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) リンパ体操 岡部	10:30~(45) 美尻 MAI	10:30~(45) 美脚&ヒップアップ YUKO	10:30~(45) 初級エアロ 水谷か
11:00				
11:30	11:30~(45) ヨガ整体 岡部	11:30~(45) UBOUND HARUNA	11:30~(45) FULL BOX KATO	11:30~(45) ZUMBA 水谷か
12:00				
12:30				