

# 日曜日 バラエティー枠 2024年7月

	7日	14日	21日	28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) 初級エアロ 鵜飼	10:30~(45) ZUMBA 新堂	10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI
11:00				
11:30	11:30~(45) ヨガ整体 岡部	11:30~(45) ZUMBA 鵜飼	11:30~(45) エンジョイダンス 新堂	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI
12:00				
12:30				

# 日曜日 バラエティー枠 2024年8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) 筋膜リリース 水谷美	10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI	10:30~(45) 初級エアロ AYUMI	10:30~(45) 初級エアロ 水谷か
11:00				
11:30	11:30~(45) ZUMBA 水谷美	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) バレトン&DIET WORKOUT AYUMI	11:30~(45) ZUMBA 水谷か
12:00				
12:30				

※バレトン&DIET WORKOUT・・・バレトンの後、マットを使用し、体幹強化、筋力の柔軟性を高め、最後にリラクゼーションを行います。