

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。

日曜日 バラエティー枠 2024年9月

| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
|-------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 | | | | | |
| 10:30 | 10:30~(45) ゼロからのアシュタンガヨガ YUKI | 10:30~(45) バランスコーディネーション 新 | 10:30~(45) 初級エアロ 加古 | 10:30~(45) DISCO WORLD 奥村 | 休館日 |
| 11:00 | | | | | |
| 11:30 | 11:30~(45) リラックスヨガ YUKI | 11:30~(45) 初級エアロ 新 | 11:30~(45) ザ・スローリンパドレナージュ 加古 | 11:30~(45) ZUMBA 奥村 | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | | | | | |