

日曜日 バラエティー枠 2025年1月

	5日	12日	19日	26日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) フローヨガ 戸谷	10:30~(45) 初級エアロ 鵜飼	10:30~(45) アシュタンガヨガ YUKI	10:30~(45) 初めての フラダンス 後藤
11:00				
11:30	11:30~(45) 筋膜リリース& かんたん美尻 MAI	11:30~(45) ZUMBA 鵜飼	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) SALSATION® GO
12:00				
12:30				

日曜日 バラエティー枠 2025年2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	10:15~11:15 (60) SALSATION® EMI	時間変更!! 10:30~(45) BODY BALANCE 野田	10:30~(45) 筋膜リリース 水谷 み	10:30~(45) 初級エアロ AYUMI
11:00				
11:30	11:30~(45) ZUMBA EMI	11:30~(45) BODY COMBAT 野田	11:30~(45) オリジナルソングで 踊ろう 水谷 み	11:30~(45) バレトン AYUMI
12:00				
12:30				