

日曜日 バラエティー枠 (2026年 3月)

	1日	8日	15日	22日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) BODY COMBAT 野田	10:30~(45) パワーヨガ YUKI	10:30~(45) HIP HOP KAYA	10:30~(45) 筋膜リリース 水谷 美
11:00				
11:30	11:30~(45) BODY BALANCE 野田	11:30~(45) アシュタンガヨガ YUKI	11:30~(45) Girls Style KAYA	11:30~(45) ZUMBA 水谷 美
12:00				
12:30				

日曜日 バラエティー枠 (2026年 4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) ZUMBA 鵜飼	10:30~(45) エアロビクス 水谷 か	10:30~(45) HIP HOP KAYA	10:30~(45) バランス コーディネーション 新
11:00				
11:30	11:30~(45) ザ・スローリンパ ドレナージュ 鵜飼	11:30~(45) ZUMBA 水谷 か	11:30~(45) Girls Style KAYA	11:30~(45) 初級エアロ 新
12:00				
12:30				