

日曜日 バラエティー枠 (2026年 6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) エアロビクス 水谷 か	10:30~(45) パワーヨガ YUKI	10:30~(45) 初級エアロ AYUMI	10:30~(45) HIP HOP SHOWGO
11:00				
11:30	11:30~(45) ZUMBA 水谷 か	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) バレトン AYUMI	11:30~(45) コレオカバー クラス SHOWGO
12:00				
12:30				

日曜日 バラエティー枠 (2026年 7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 新堂	10:30~(45) パワーヨガ YUKI	10:30~(45) BODY COMBAT 野田	10:30~(45) 筋膜リリース 水谷 美
11:00				
11:30	11:30~(45) エンジョイダンス 新堂	11:30~(45) リラックスヨガ YUKI	11:30~(45) BODY BALANCE 野田	11:30~(45) 初級エアロ 水谷 美
12:00				
12:30				