

	🌀 スタジオ 🌀	
23:00		23:00
23:30	 膝に負担をかけない『体づくり』 膝痛コンディショニング (23:30~23:50)	23:30
0:00		0:00
0:30	 楽しく脂肪を燃やす全身有酸素運動 ボクシングエクササイズ (0:30~1:15)	0:30
1:00		1:00
1:30	 正しい姿勢と動きの土台づくり 体幹トレーニング (1:30~2:00)	1:30
2:00		2:00
2:30	 深い呼吸で心と体をゆるめる リラックスヨガVol.3 (2:30~3:00)	2:30
3:00		3:00
3:30	 背骨を整えて、まっすぐな美姿勢 猫背改善ピラティス (3:30~3:50)	3:30
4:00		4:00
4:30	 心と体を気持ちよくほぐす 簡単ストレッチ (4:30~4:55)	4:30
5:00		5:00
5:30	 後ろ姿を美しく変えるお尻筋トレ ヒップアップエクササイズ (5:30~6:05)	5:30
6:00		6:00
6:30	 気持ちよさを最優先のほぐし体操 やさしいストレッチ (6:30~7:00)	6:30
7:00		7:00
7:30	 東武スポーツクラブ みなみさくらい	7:30