

## トルチャ 収録レッスンラインナップ 2026年4月～

ダンス	インストラクター	3月まで LIVEレッスン	4月～ 録画レッスン	配信予定 ※収録状況により、配信日が変更になる場合があります
UNIVERSAL MUSIC WOELD DANCE	MidORI	週 1	月 2	配信カレンダーをご覧ください
	AYAKO	週 1	月 2	
	YUCCO	週 1	月 2	
HULA HULA	マルラニアークア俊恵	週 1	—	3月終了（4月までアーカイブ視聴可）
HULA HULA TIPNESS.ver	マルラニアークア俊恵	不定期	不定期	6月の更新月より配信スタート
はじめてベリーダンス	杉谷知香	週 1	—	3月終了（4月までアーカイブ視聴可）
ベリーダンスフィットネス	杉谷知香	週 1	月 2	配信カレンダーをご覧ください
BAILA BAILA	伊藤由里子	週 1	月 2	火曜（第2・4）に更新予定
DDD STYLE HIPHOP	伊藤由里子	週 1	—	3月終了（4月までアーカイブ視聴可）
ZUMBA	安倍浩子、Eirin	週 1	—	3月終了

BOVE BODY シリーズ	インストラクター	3月まで LIVEレッスン	4月～ 録画レッスン	配信予定（時間限定） ※収録状況により、配信日が変更になる場合があります
FIGHT30・45	徳岡隆之介	週 1	月 2	<限定配信プログラム> 配信カレンダーをご覧ください
	徳安哲也	週 1	月 2	
DANCE30	kanako	週 1	月 2	
	taichi	週 1	月 2	
SHAPE30	齊藤航	—	月 2	3月終了（限定配信のためアーカイブなし）
	kanako	—	月 2	
	飯山大輔	週 1	—	

アクティブ				
FIGHTDO45	津田高行	週 1	月 2	<限定配信プログラム> 配信カレンダーをご覧ください
汗かきエアロ、極みエアロMAX45	清永亜希子、知久浩典、高田巖	週 1	月 2	左記のとりの頻度で不定期に更新します
燃やせ脂肪ウォーク	宮崎紗衣	週 1	月 2	
超キツイけど痩せるHIIT	徳岡隆之介	週 1	月 2	
キラキラボディ～全身トレ～	清永亜希子	週 1	月 2	
トータルボディシェイプ	桃乃	週 1	月 2	
POP PILATES	Kiyoka	週 1	月 2	
お腹やせピラティス	Fumiyo	週 1	月 2	
ヨガピラ	渡辺美沙	週 1	月 2	
簡単汗かきエアロ、ファンクショナルエアロ	山崎真理、緒方美保	週 1	—	3月終了（4月末までアーカイブ視聴可）
燃やせ脂肪ウォーク	徳岡隆之介	週 1	—	
トータルボディシェイプ	齊藤航	週 1	—	
簡単汗かきダンスストレッチ	taichi	週 1	—	
本気の全身トレ	徳安哲也	週 1	—	
脂肪燃焼ボクシング	喜多智大	週 1	—	
カラダすっきりエクササイズ	田中咲百合	週 1	—	
FIGHTDO45	小熊悟史	週 1	—	

調整体操				
美ボディメイクB to Bバランス	浜田亜紀、清美	週 1	月 2	左記のとりの頻度で不定期に更新します ※テーマ、症状に合ったレッスンを配信予定 （一部レッスンは内容を変更します） ・美姿勢改善メンテナンス～反り腰対策～ ・プレ更年期対策～むくみ・イライラ編～ など
朝の健康ウォーク	Kiyoka	週 1	月 2	
健康エール	喜多智大	週 1	月 2	
体が楽になる股関節&肩甲骨ケア	境野光昭	週 1	月 2	
美姿勢・姿勢改善メンテナンス	田中咲百合	週 1	月 2	
股関節&肩メンテナンスストレッチ	杉崎奈穂	週 2	月 2	

ヨガ				
ハタヨガ45	Ami	週 1	月 2	左記のとりの頻度で不定期に更新します
デトックスヨガ45	梅澤友里香	週 1	月 2	※テーマ、症状別のヨガレッスンを多数配信予定 （一部レッスンは内容を変更します）
タイエットパワーヨガ	戸高景子	週 1	月 2	
寝ヨガ	馬場真澄	週 1	月 2	
臓活ヨガ®	KIKO	週 1	月 2	・優しいデトックスヨガ～座ストレッチ編～ ・ボディメイクヨガ～逆転ポーズでシェイプ～
代謝アップヨガ	勝田真有	週 1	月 2	・心と体が整うヨガ
ヴィンヤサフロ～ヨガ45	吉橋美美子	週 1	月 2	・タイエットパワー～ヨガ～ヒップ&コア編～ など
お目覚めヨガ	TARUN、taichi	週 1	月 2	
からだほぐすヨガ	浦谷美帆	週 1	—	3月終了（4月末までアーカイブ視聴可）
HATAYOGA DBF	勝田真有	週 1	—	3月終了（4月末までアーカイブ視聴可）

ストレッチ				
疲労回復と快眠を促すストレッチ	田中咲百合	週 1	—	※部位&症状別のストレッチを多数配信予定
お目覚めストレッチ	高橋彩、山崎真理、浦谷美帆、境野光昭	週 1	—	※不定期に更新します
ヒーリングストレッチ	KIKO、森恵里佳	週 1	—	
おやすみストレッチ	宮崎紗衣、飯山大輔	週 1	—	・股関節ゆるめる朝ストレッチ
入眠ストレッチ	Kiyoka	週 1	—	・ナイトケアストレッチ
ぐっすり快眠ストレッチ	杉本奏	週 1	—	・足の疲れを解放するストレッチ
股関節&肩メンテナンスストレッチ	杉崎奈穂	週 1	—	・膝、腰ケアストレッチ など

その他				
バレエ45	柴田千穂	週 1	月 2	左記のとりの頻度で不定期に更新します
コアフェイストレーニング	高根美沙子	週 1	月 2	（レッスン時間、内容を変更します）