

※収録状況により、配信日が変更になる場合があります

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
5月1日	金	ストレッチ	足の疲れ解放するストレッチ	杉本 奏
5月1日	金	ピラティス	お腹痩せピラティス	Fumiyo
5月2日	土	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	浜田 亜希
5月2日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田 巖
5月2日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
5月2日	土	バレエ	バレエ初級～バーレッスン～	柴田 千種
5月2日	土	バレエ	バレエ初級～センターレッスン～	柴田 千種
5月3日	日	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
5月3日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
5月3日	日	ヨガ	胃腸スッキリお腹整え臓活ヨガ	KIKO
5月3日	日	ヨガ	ボディメイクヨガ	taichi
5月4日	月	ストレッチ	ナイトケア	森 恵里佳
5月4日	月	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	清美
5月4日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
5月4日	月	筋トレ	キラキラボディ★～全身トレ～	清永 亜希子
5月4日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
5月4日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
5月5日	火	ストレッチ	ナイトストレッチ	宮崎 紗衣
5月5日	火	ヨガ	ダイエットパワーヨガ	戸高 景子
5月5日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根 美沙子
5月6日	水	調整体操	美姿勢改善メンテナンス	田中 咲百合
5月6日	水	調整体操	プレ更年期対策	杉崎 奈穂
5月6日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久 浩典
5月6日	水	ヨガ	ハヌマーンヨガ	TARUN
5月7日	木	ストレッチ	朝のガチガチ首肩解消ストレッチ	浦谷 美帆
5月7日	木	調整体操	不調知らず 更年期対策	杉崎 奈穂
5月7日	木	ヨガ	やさしいデトックスヨガ	梅澤 友里香
5月7日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
5月7日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
5月8日	金	ヨガ	IGNITE yoga	富田 華子
5月9日	土	ストレッチ	全身が軽くなる朝ストレッチ	境野 光昭
5月9日	土	調整体操	体が楽になる股関節ケア	境野 光昭
5月9日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
5月9日	土	ヨガ	ヴィンヤサフローヨガ	吉橋 扶実子
5月10日	火	有酸素	超きついけど痩せるHIIT	徳岡 隆之介
5月12日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤 由里子
5月12日	火	ストレッチ	朝の関節こわばり解消ストレッチ	山崎 真理
5月12日	火	有酸素	脂肪燃焼ウォーク	宮崎 紗衣
5月13日	水	ストレッチ	膝ケアストレッチ	福島 沙織
5月14日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
5月14日	木	調整体操	股関節&肩メンテナンスストレッチ	杉崎 奈穂
5月15日	金	ストレッチ	足の疲れ解放するストレッチ	杉本 奏
5月15日	金	ピラティス	骨盤底筋エクササイズ	Fumiyo

公開日	曜日	カテゴリー	レッスン名	インストラクター
5月16日	土	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	浜田 亜希
5月16日	土	エアロビクス	極みエアロ	高田 巖
5月16日	土	筋トレ	トータルボディシェイプ	桃乃
5月17日	日	調整体操	朝の健康ウォーク	Kiyoka
5月17日	日	ヨガ	更年期のゆらぎをケアする臓活ヨガ	KIKO
5月17日	日	ヨガ	ボディメイクヨガ	taichi
5月18日	月	ストレッチ	ナイトケア	森 恵里佳
5月18日	月	調整体操	美ボディメイクBtoBバランス あめのもりメソッド	清美
5月18日	月	エアロビクス	汗かきエアロ	清永 亜希子
5月18日	月	筋トレ	キラキラボディ★～全身トレ～	清永 亜希子
5月18日	月	ヨガ	ハタヨガ	Ami
5月18日	月	ヨガ	代謝アップヨガ	勝田 真有
5月19日	火	ストレッチ	ナイトストレッチ	宮崎 紗衣
5月19日	火	ヨガ	ダイエットパワー-ヨガ	戸高 景子
5月19日	火	顔トレ	コアフェイストレーニング	高根 美沙子
5月20日	水	調整体操	不調緩和メンテナンス	田中 咲百合
5月20日	水	エアロビクス	汗かきエアロ	知久 浩典
5月21日	木	ストレッチ	朝のガチガチ首肩解消ストレッチ	浦谷 美帆
5月21日	木	調整体操	不調知らず 更年期対策	杉崎 奈穂
5月21日	木	ヨガ	デトックスヨガ	梅澤 友里香
5月21日	木	ヨガ	寝ヨガ	馬場 真澄
5月21日	木	ピラティス	POP PILATES	Kiyoka
5月23日	土	調整体操	体が楽になる肩甲骨ケア	境野 光昭
5月23日	土	調整体操	健康エール	喜多 智大
5月24日	日	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
5月26日	火	ストレッチ	ナイトストレッチ	宮崎 紗衣
5月26日	火	ダンス	BAILA BAILA	伊藤 由里子
5月26日	火	ストレッチ	朝の関節こわばり解消ストレッチ	山崎 真理
5月27日	水	ストレッチ	まるめて緩める腰ケアストレッチ	福島 沙織
5月28日	木	ピラティス	からだ整えるヨガピラ	渡辺 美沙
5月28日	木	調整体操	股関節&肩メンテナンスストレッチ	杉崎 奈穂