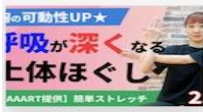
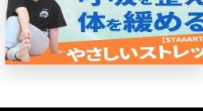
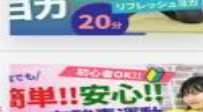
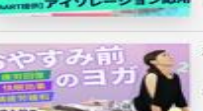
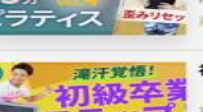
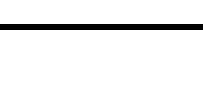
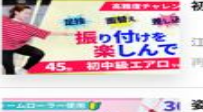


2025年6・7月 第3スタジオ映像レッスンスケジュール 火・水・木

	火曜日	水曜日	木曜日
9:00	HF[映像] 9:20～12:30  【STAAART提供】簡単ストレッチ 杉吉 美有紀 再生時間：25:00  はじめてエアロVol.3 魚原 大 再生時間：28:10  バーニングファイター Vol.5【空手編】 樹谷 豪一 再生時間：20:42  【STAAART提供】優しいストレッチ 三宮 慶祐 再生時間：30:43  【STAAART提供】シェイプアップエクササイズ 栗石 将克 再生時間：30:00  簡単カンファエクササイズ Vol.4 下起 悦郎 再生時間：30:10  【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎 再生時間：30:00	HF[映像] 9:20～12:00  らくらくピラティス 田淵 美菜子 再生時間：21:04  【STAAART提供】初級エアロ 肥後橋 銀次郎 再生時間：30:15  【STAAART提供】ボールエクササイズ 藤本 成紀 再生時間：29:46  簡単カンファエクササイズ Vol.3 イナミ 再生時間：29:50  すきま時間のリフレッシュヨガ 後藤 香織 再生時間：19:05  【STAAART提供】初級エアロ 小室 麻衣子 再生時間：35:34	HF[映像] 9:20～10:20  【STAAART提供】準備運動ストレッチ 新聞 セリナ 再生時間：19:36  はじめてエアロVol.5 田中 咲百合 再生時間：38:53
11:00			RV[映像] X55
12:00			RV[映像] メガダンス
13:00		スタップレッスン	RV[映像] ハイパーC
14:00	RV[映像] メガダンス	HF[映像] 9:20～12:00  はじめてのストレッチ＆バレトン 井出 由起 再生時間：28:57  【STAAART提供】優しいストレッチ 三宮 慶祐 再生時間：30:43  初級エアロVol.21 織田 卓志 再生時間：31:20  【STAAART提供】アイソレーション応用編 新聞 セリナ 再生時間：21:25  おやすみ前の疲労回復ヨガ 後藤 香織 再生時間：24:15  【STAAART提供】サーキットトレーニング 栗石 将克 再生時間：30:00  【STAAART提供】全身ストレッチ 杉吉 美有紀 再生時間：28:28  ダンスエクササイズ：滝汗☆脂肪燃焼 杉吉 美有紀 再生時間：11:19  ピラティスVol.4 岡田 有里絵 再生時間：23:24  初級ステップVol.2 高山 英士 再生時間：47:11  バーニングファイター Vol.3 大串 達彦 再生時間：22:50  【STAAART提供】ボルドブラ 岩橋 悠太 再生時間：31:56	
15:00			貯筋トレ 吉田IR
16:00	やさしいヨガ 菅野IR		HF[映像] 16:00～22:00  【STAAART提供】サーキットトレーニング 三宮 慶祐 再生時間：14:53  【STAAART提供】体幹シェイプアップトレーニング 寶藤 洋平 再生時間：30:00  【STAAART提供】ボルドブラ 岩橋 悠太 再生時間：31:56  ビューティーシェイプダンス 小森 明日香 再生時間：43:05  【STAAART提供】CARDIO WORKOUT 20 小林 実登 再生時間：21:33  【STAAART提供】初級エアロ 肥後橋 銀次郎 再生時間：30:15  【STAAART提供】ボールエクササイズ 藤本 成紀 再生時間：29:46  バレトンVol.3 岡田 有里絵 再生時間：39:22  【STAAART提供】初級ステップ 杉吉 美有紀 再生時間：35:37  中上級エアロVol.14 那須 彩也香 再生時間：47:09 疲労解消マッサージ 有田 麻里子 再生時間：18:29
17:00			
18:00			
19:00			
20:00	トップライド 西岡 IR	RV[映像] X55 HF[映像] 20:30～22:00  初・中級エアロVol.22 江川 すみれ 再生時間：45:00  姿勢改善ピラティス KANA 再生時間：30:00  夜のルーティンストレッチ 辻本 あゆみ 再生時間：16:44	
21:00			