

2025年6・7月 第3スタジオ映像レッスンスケジュール 金・土・日

金曜日	土曜日	日曜日
HF[映像] 9:20~10:45  モノリザ・エクササイズ 【セルフリンパマッサージ】 高橋 博子 再生時間: 23:57  簡化24式太極拳 イナミ 再生時間: 26:17  【STAAART提供】サーキットトレーニング 三宮 慶祐 再生時間: 31:02		HF[映像] 9:20~11:00  【STAAART提供】簡単ストレッチ 杉吉 美有紀 再生時間: 25:00  美尻エクササイズ 甲斐 未奈 再生時間: 29:10  はじめてエアロVol.6 三宮 慶祐 再生時間: 32:08  仕事あいまのヨガ 上半身編 天咲 千華 再生時間: 13:46
スタッフレッスン		
		RV[映像] X55
RV[映像] オキシジェノ		RV[映像] メガダンス
RV[映像] X55		RV[映像] ファイドウ
バランスサーキット 本郷IR		HF[映像] 14:30~20:00
HF[映像] 15:30~18:30  入門エアロVol.3 後藤 香織 再生時間: 31:02  体の軸を整えるヨガ 秋山 瑠子 再生時間: 52:16  簡単トレーニング 脇田 賢次郎 再生時間: 13:28  【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  【STAAART提供】初中級ステップ 三宮 慶祐 再生時間: 48:56	トップライド スタッフ RV[映像] ハイパーC RV[映像] ファイドウ RV[映像] メガダンス	 【STAAART提供】初中級エアロ 柴 貴郎 再生時間: 50:00  ビューティーシェイプダンス 小森 明日香 再生時間: 43:05  初級エアロVol.19 那須 彩也香 再生時間: 29:37  【STAAART提供】姿勢改善ピラティス 小林 実登 再生時間: 30:29  簡化24式太極拳 イナミ 再生時間: 26:17  【STAAART提供】サーキットトレーニング 駒澤 悟 再生時間: 32:20  Deep stretch yoga 天咲 千華 再生時間: 47:39  初中級ダンスエアロVol.8 畑田 美紀 再生時間: 44:19  【STAAART提供】やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎 再生時間: 30:00
RV[映像] ラディカルヨガ	HF[映像] 19:30~22:00	
HF[映像] 20:00~22:00  燃焼エアロVol.1 原川 カ 再生時間: 32:57  メンズヨガVol.2 浅野 佑介 再生時間: 46:40  【STAAART提供】姿勢改善ピラティス 小林 実登 再生時間: 30:29	 【STAAART提供】立位姿勢改善ピラティス 若橋 悠太 再生時間: 42:35  ルームサーキットトレーニングVol.2 フジハラ カズヤ 再生時間: 30:03  シヴァナンダヨガ【Yoga For Beginner】 池田 夏子 再生時間: 53:40	