



2021.5 HOPtv はずむch/つなぐch プログラムスケジュール



	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル	アクティブ系トレーニング番組 はずむチャノネル ナチュラル系 コンディショニング番組 つなぐチャンネル
10:00	フィットボティ online 10:00-(30) HAMMER	ダイエットワークアウト 10:00-(30) IKU 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 踊るヨガ 10:15-(30) YUMIKA	エキサイティングYOGA 10:00-(30) ずんちゃ♪ 美姿勢ストレッチ 10:00-(30) 前野	ZUMBA 10:00-(30) Shiro ヨガ de 肩やわらか 10:15-(30) まどか	ターゲットABS online 10:00-(30) ゆーちろ ヨガ de 強くしなやかなカラダ 10:00-(30) noriko	ZUMBA 10:00-(30) Anju はじめて 太極拳&カンフー体操 10:00-(30) 村山ミーナ	できる♪が増える！ ダンスステップ講座 10:00-(30) KO-ZY シヴァナンダヨガ 10:15-(45) 新保
11:00	Fightin Groove 11:00-(30) HAMMER 代謝アップヨガ 11:15-(30) 山下真澄	New ABS 11:00-(30) IKU Coreメイク 11:15-(30) いとまゆ	ZUMBA 11:00-(30) ずんちゃ♪ 5月NEWプログラム ココロほくし 11:15-(30) SHOKO	ターゲットABS online 11:00-(30) Shiro Heat Body Yoga 11:15-(30) いとまゆ	New ABS 11:00-(30) かりん 5月NEWプログラム とろける ストレッチ 11:00-(30) YUKI	New Hip 11:00-(30) Anju Vinyasa Slow Flow Yoga 5/8.22のみ 11:00-(60) 水野博美	ZUMBA 11:00-(30) KO-ZY ファンクアウト 11:30-(30) 染ちゃん
12:00		1人で楽しむ! 		ホリテイチャンネル 12:00-(30) 松ちゃん山ちゃん	親子で楽しむ! 		
13:00					カムのダンス道場 13:30-(30) カム 頭で理解し、 体で覚える！	ボクシングビースト クラブミックス online 13:30-(30) むろ	5月NEWプログラム とろける ストレッチ 13:15-(30) AYANA
14:00	ボクシングビースト クラブミックス online 14:00-(30) miho 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 FLORIC online 14:15-(30) 田林	ZUMBA 14:00-(30) Shinpe/ 疲れリセットヨガ 14:15-(30) 黒木リエ	ダイエットワークアウト 14:00-(30) むろ	New Hip 14:00-(30) カム 5月NEWプログラム とろける ストレッチ 14:15-(30) よっしー 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。	ZUMBA 14:30-(30) ゆーちろ	フィットボティ online 14:00-(30) 春 Coreメイク online 14:15-(30) AYANA	
15:00	ZUMBA 15:00-(30) miho 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 Sound Up 15:15-(30) 田林	フィットボティ online 15:00-(30) IKU 本気で美しい腹筋を目指す！ REIKO's ポティメイクヨガ 15:15-(30) REIKO	ZUMBA 15:00-(30) むろ リセットヨガ 15:15-(30) Akko	Fightin Groove 15:00-(30) カム ヨガ de 足ぼかぼか 15:15-(30) YUMIKA	コンテンポラリー 15:30-(30) カム	ZUMBA 15:00-(30) ちえみ DEEP ストレッチヨガ 15:15-(30) ASAMI	
16:00		<有料>ダンスパーソナル 16:00-(40) カム REIKO's 美尻ポティメイクヨガ 16:15-(30) REIKO	<有料>トレーニングパーソナル 16:00-(30) むろ Beat de yoga 16:15-(30) Nao	すきま時間にしれっと 美 Body Make ピラティス 16:15-(30) 青木	癒 YOGA ～ニューヨーク ST～ 16:30-(30) カム	FLORIC online 15:30-(30) 新美貴子 moving ピラティス 16:30-(30) TOMO 美! Back the ピラティス 16:15-(30) ASAMI	
17:00		<有料>トレーニングパーソナル 17:00-(30) カム				Fightin Groove 17:00-(30) 春	
18:00			<有料>ダンスパーソナル 18:00-(40) Yuu			New Hip 18:00-(30) ちえみ ZUMBA 18:00-(30) 春	
19:00	配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 シェイプ the ピラティス 19:00-(30) ひぐま Fightin Groove 19:30-(30) タッキー	ボクシングビースト クラブミックス online 19:00-(30) Shinpe! 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 Beauty Inside Yoga 19:15-(30) Akko	ZUMBA 19:00-(30) むろ ジョイントオープナー 19:15-(30) 水野博美	ZUMBA 18:30-(30) が3ちゃん バレリーナワークアウト ～New York Style～ 19:15-(30) YASUYO ダイエットワークアウト 19:30-(30) が3ちゃん	New ABS 19:00-(30) カム TOMOMI の リカバリーヨガ 肩楽編 19:15-(30) TOMOMI	ZUMBA 19:00-(30) Hiromi 5月NEWプログラム ココロほくし 19:15-(30) SHOKO	
20:00	夏に魅せる！ 美活 room 20:15-(30) 新美貴子 ZUMBA 20:30-(30) タッキー	カムのダンスレッスン 20:00-(30) カム 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 ストレッチヨガ 20:15-(30) 関口マリ	エキサイティングYOGA 20:00-(30) Yuu NEW FLORIC 20:15-(30) 水野博美	moving ピラティス 20:15-(30) Tomo 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 サン&ムーン 21:15-(30) YUMIKA	ZUMBA 20:00-(30) あだつち ポティメイクピラティス 20:15-(30) YASUYO	ボクシングビースト エルギッシュ online 20:00-(30) カム 本気で美しい腹筋を目指す！ REIKO's ポティメイクヨガ 20:15-(30) REIKO	
21:00	心が軽くなる瞑想 21:15-(30) 新美貴子	ZUMBA 20:45-(30) Shinpe! 配信拠点の臨時休館に伴い、 5/11まで休講します。 超人ポーズ 21:30-(30) カム	Fightin Groove 21:00-(30) Yuu 5月NEWプログラム とろける ストレッチ 21:15-(45) 水野博美	エキサイティングYOGA 21:00-(30) カム	ターゲットABS online 21:00-(30) あだつち ファンクアウト 21:15-(30) ISO	<有料>ダンスパーソナル 21:00-(40) カム	

ゴールデンウィークは
HOPtvで楽しもう!

