



2021.6 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	フイータボティ online 10:00-(30) HAMMER ファンクアウト 10:15-(30) あだっちー	ターゲットABS online 10:30-(30) 松ちゃん 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	New ABS 10:00-(30) Karin 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	10:00
11:00	Fightin Groove 11:00-(30) HAMMER 代謝アップヨガ 11:15-(30) 山下真澄	Coreメイク 11:15-(30) いとまゆ	ZUMBA 11:00-(30) ずんちゃ♪ ココロほぐし 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	ZUMBA 11:00-(30) Karin とるける ストレッチ 11:00-(30) YUKI	New Hip 11:00-(30) Anju Vinyasa Slow Flow Yoga 6/5.19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	11:00
12:00				ホリテイチャンネル 12:00-(30) 松ちゃん山ちゃん				12:00
13:00		ダイエットワークアウト 13:00-(30) カム			〈有料〉大人の ダンスレッスン入門 13:15-(30) カム	ダイエットワークアウト 13:30-(30) むろ	〈有料〉大人の ダンスレッスン入門 13:00-(30) KO-ZY とるける ストレッチ 13:15-(30) AYANA	13:00
14:00	ボクシングビースト クラブミックス online 14:00-(30) miho 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	フイータボティ 14:00-(30) HIDE	New Hip 14:00-(30) かひちゃん とるける ストレッチ 14:15-(30) よっしー	エキサイティングヨガ 14:30-(30) Karin	サウンドキャッチャー 14:30-(30) むろ	フイータボティ online 14:00-(30) 春 Coreメイク online 14:15-(30) AYANA	14:00
15:00	ZUMBA 15:00-(30) miho Sound Up 15:15-(30) 田林	New ABS 15:00-(30) むろ 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	Fightin Groove 15:00-(30) HIDE リセットヨガ 15:15-(30) Akko	ZUMBA 15:00-(30) かひちゃん ヨガ de 足ほかほか 15:15-(30) YUMIKA	コンテンポラリー 15:30-(30) カム	FLORIC online 15:30-(30) 新美貴子	ZUMBA 15:00-(30) ちえみ DEEP ストレッチヨガ 15:15-(30) ASAMI	15:00
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 ビラティス 16:15-(30) 青木	癒 YOGA ～ニューヨーク ST～ 16:30-(30) カム	moving ビラティス 16:30-(30) TOMO	美! Back the ビラティス 16:15-(30) ASAMI	16:00
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	17:00
18:00			〈有料〉ダンスパーソナル 18:00-(40) Yuu	セ流トレーニング 18:30-(30) SERYU		New Hip 18:00-(30) ちえみ	ZUMBA 18:00-(30) 春	18:00
19:00	ターゲットABS online 19:00-(30) ma-shi シェイプ the ビラティス 19:00-(30) ひぐま	ZUMBA 19:00-(30) Shinpe! Beauty Inside Yoga 19:15-(30) Akko	エキサイティングYOGA 19:00-(30) Yuu ジョイントオープナー 19:15-(30) 水野博美	ターゲットABS online 19:30-(30) SERYU バレリーナワークアウト ～ New York Style～ 19:15-(30) YASUYO	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 ココロほぐし 19:15-(30) SHOKO		19:00
20:00	ZUMBA 20:00-(30) タッキー 夏に魅せる！ 美活 room 20:15-(30) 新美貴子	カムのダンスレッスン 20:00-(30) カム ストレッチヨガ 20:15-(30) 関口マリ	Fightin Groove 20:00-(30) Yuu NEW FLORIC 20:15-(30) 水野博美	moving ビラティス 20:15-(30) Tomo	ZUMBA 20:00-(30) AYA ポティメイクビラティス 20:15-(30) YASUYO	ボクシングビースト エナジーシュ 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		20:00
21:00	Fightin Groove 21:00-(30) ma-shi 心が軽くなる瞑想 21:15-(30) 新美貴子	ボクシングビースト クラブミックス online 20:45-(30) Shinpe! できたらいいな！超人ポーズ 21:30-(30) カム	ZUMBA 21:00-(30) むろ とるける 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 サン＆ムーン 21:15-(30) YUMIKA	ダイエットワークアウト 21:00-(30) AYA 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	HOLIDAY SPORTS CLUB	21:00