



2023.12 HOPtv はずむ ch/ つなぐ ch プログラムスケジュール



週 70 本 / 41 種類
はずむ ch 週 37 本 / 17 種類
つなぐ ch 週 33 本 / 24 種類

	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	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	From 福岡 フィットボティ online 10:30-(45) HAMMER	From 兵庫 ボクシングビースト エネルギッシュ online 10:30-(30) SARA	From 岐阜 エキサイティングYOGA 10:30-(30) ずんちゃ♪	From 安城 ボクシングビースト クラブミックス online 10:45-(30) 松ちゃん	From 安城 艶ビクス 10:30-(30) オシオ	From 札幌 ZUMBA 10:30-(30) SHUN			10:00
11:00		From 兵庫 ZUMBA 11:30-(45) SARA	From 岐阜 YOGA with スマート 11:15-(30) ずんちゃ♪		From 安城 ZUMBA 11:30-(30) オシオ	From 札幌 フィットボティ online 11:30-(30) SHUN			11:00
12:00	From 福岡 ベーシックヨガ 12:15-(30) まどか		From 岐阜 ZUMBA 12:00-(30) ずんちゃ♪	From 安城 ホリテイチャンネル 12:00-(30) 松ちゃん山ちゃん					12:00
13:00			From 岐阜 ターゲット ABS online 13:00-(45) リヨ		From 安城 street ABS 12:45-(30) オシオ	From 安城 ヨガ de 骨盤 12:30-(45) カム	From 福岡 ZUMBA 13:00-(30) IBUKI	From 福岡 とろける ストレッチ 13:15-(30) AYANA	13:00
14:00	From 札幌 エキサイティングYOGA 14:45-(30) さくら	From 兵庫 FLORIC online 14:15-(30) 田林	From 安城 ヨガ de アロマ 13:45-(30) カム 香りのあるものをご用意頂くと よりクラスを楽しめます！	From 安城 New Hip 14:00-(30) AYA		From 岡山 とろける ストレッチ 14:15-(30) あゆみ		From 福岡 Coreメイク 14:15-(30) AYANA	14:00
15:00	From 宮崎 ターゲット ABS online 15:45-(45) よっしー	From 兵庫 ベーシック ピラティス 15:15-(30) 田林	From 福岡 リセットヨガ 15:15-(30) acco	From 安城 ZUMBA 15:00-(30) AYA	From 大阪 ヨガ de エイジングケア 15:15-(30) YUMIKA	From 安城 YOGA ~ 太陽礼拝 ~ 15:15-(30) 静	From 千葉 Fightin Groove 15:00-(30) HIDE	From 福岡 ベーシックヨガ 15:15-(30) KURUMI	15:00
16:00		From 札幌 ZUMBA 15:30-(45) たなけん		From 千葉 ターゲット ABS online 16:00-(45) SERUYU	From 山口 すきま時間にしれっと 美 Body Make ピラティス 16:15-(30) 青木	From 安城 ヨガ de 胃腸スッキリ 16:15-(30) 静	From 千葉 フィットボティ online 16:00-(30) HIDE	From 福岡 ボクシングビースト エネルギッシュ online 16:00-(45) IBUKI	16:00
17:00		From 名古屋 フィットボティ online 17:00-(45) テル					From 安城 FLORIC online 15:30-(45) 新美貴子	From 福岡 ボクシングビースト エネルギッシュ online 16:00-(45) IBUKI	17:00
18:00	From 宮崎 Tik Fit 18:45-(30) よっしー		From 安城 ベーシックヨガ 18:30-(45) カム			From 安城 ZUMBA 18:30-(45) HIRO			18:00
19:00		From 宮崎 ボクシングビースト エネルギッシュ online 19:30-(45) よっしー	From 福岡 ベーシックヨガ 19:15-(30) acco	From 尾張旭 ダンスステップ講座 19:30-(30) KO-ZY	From 安城 ZUMBA 19:00-(45) TOMO	From 岡山 コア・リカバリー 19:00-(30) TOMOMI			19:00
20:00	From 札幌 ZUMBA 20:30-(45) タッチ	From 大阪 美活道 -Yoga- 20:30-(30) YUMIKA	From 安城 ヨガ de 骨盤 20:15-(30) カム	From 安城 Z180 online 20:00-(45) TOMO	From 安城 ダンスレッスン Waack ベース 19:45-(30) カム	From 岡山 クイックホームエクササイズ 4 ピース 20:15-(30) ISO	From 安城 Gentle Flow Yoga (シエントル) 19:45-(45) HIRO		20:00
21:00		From 札幌 ターゲット ABS online 20:45-(30) TAKE	From 宮崎 サン&ムーン 21:00-(30) とみい	From 尾張旭 ZUMBA 20:30-(45) KO-ZY	From 大阪 心身を癒す ゆったりヨガ 21:15-(30) YUMIKA	From 安城 street ABS 20:45-(30) カム		先月からのプログラム変更⇒	21:00

