

# 4月 日祝バラエティ

7日

11時～11時45分  
ステップ3 45分  
松本(レベル3)

14日

11時～11時45分  
ステップ3 45分  
赤井(レベル3)

12時30分～13時15分  
UBOUND 45分  
眞壁(レベル3)

21日

11時～11時45分  
シェイプアップエアロ  
(エアロ×筋トレ)  
渡邊(レベル2)

12時30分～13時15分  
FIGHT DO 45分  
眞壁(レベル3)

28日

14時～14時45分  
ステップ2 45分  
渡邊(レベル2)

29日  
(祝月)

11時～11時45分  
エアロ3 45分  
杉本(レベル3)

12時～12時45分  
コアトレ&コアコン  
廣山(レベル1)