

スタジオ 祝日プログラム

1/12(月・祝)10:00~17:00

10:00

10:45~(10分) ラジオ体操

11:00

バーチャル

11:00~(30分)
オキシジェノ

12:00

13:00

バーチャル

13:30~(30分)
ラディカルエアロ

14:00

15:00

バーチャル

15:00~(15分)
ストレッチ

16:00

17:00