

特集:夏到来!楽しみながら“美ボディ”メイク!

Pick up! :ボーナスどう使う?話題の家電を徹底比較!



カーライフ・バイク

- ・片山右京の車談13 トヨタ ミライ/ホンダ クラリティ
- ・レブスピード63 ドライビングのロスを削り取れ
- ・ケニー佐川の二輪ラフロードテクニク1



住まい

- ・光浦靖子 大人のリノベーション～D I Y編



ヘルス&ビューティー

- ・今日から始める美脚ヨガ



ホビー&カルチャー

- ・快汗! 自転車ライフ伊賀上野2 ～伊賀の街道をゆく
- ・タミヤRCカー36 第23回タミヤRCカーグランプリ



料理

- ・男子料理道場 北大路板前TV2～鱧しゃぶ
- ・辻調ごちそうクッキング パリブレスト



ヒーリング

- ・癒し・絶景ドライブ2 志賀草津道路編

新登場!



今日から始める美脚ヨガ
 7月1日(日) 17:00~ ほか

**特集: 夏到来! 楽しみながら
 “美ボディ”メイク!**



美・ボクシングエクササイズ 1, 2
 7月7日(土)、8(日) 9:00ほか



SHIHOヨガ1,2
 7月9日(月)11:00~
 7月13日(金) 12:00~ほか



筋トレ腹筋を鍛える
 7月14日(土)11:30 ほか



兼子ただしの
 『ドSストレッチ』1,2
 7月7日(土)、8(日)
 11:30 ほか

筋トレ体を引締める
 7月15日(日)
 11:30ほか



トランポリン
 エクササイズ1,2
 7月11日(水)
 12日(木)
 8:30ほか



魅せるすっきりお腹
 7月8日(日)7:30ほか



魅せるすらっと美脚
 7月23日(月) 8:30ほか

今月のpick up!

アクトオンTV、雑誌GetNavi（学研）がタッグを組んだモノクラベ番組

「クラベスト」1～6 一挙放送！

7月1日（日）11:30～、13日（金）18:30～ ほか



ボーナスで何を買おうか迷っている方にオススメ！

腕利きプレゼンターが6種類の人気家電をテーマに徹底比較！
これをみればあなたにぴったりの商品が見つかるはず！

<紹介する商品>

#1 AIスピーカー

- ・Google Home
- ・Amazon Echo
- ・LINE WAVE

#2 コードレス掃除機

- ・パナソニック 『iT(イット)』
- ・シャープ 『RACTIVE Air』
- ・ダイソン 『Dyson V8 Fluffy』

#3 空気清浄器

- ・ブルーエア 『クラシックシリーズ』
- ・シャープ プラズマクラスター加湿空気清浄機 『KI-HP100』
- ・三菱 『インスティック』

#4 高級トースター

- ・パナソニック 『ロティサリー&スモーク』
- ・シャープ 『ヘルシオグリエ』
- ・バルミューダ 『トースター』

#5 高級炊飯器

- ・永谷園 siroca 『かまどさん電気』
- ・バーミキュラ 『ライスポット』
- ・パナソニック 『Wおどり炊き』

#6 コーヒーメーカー

- ・デロンギ 『マグニフィカS カプチーノスマート』
- ・パナソニック 『沸騰浄水コーヒーメーカー』
- ・ドウシシャ 『ソルーナ クワトロチョイス』

片山右京の車談13 (カーレビュー) トヨタ ミライ/ホンダ クラリティ

カーライフ 編成タイトル：片山右京の車談13

放送尺：28分

7月1日(日) 22:00～、7月11日(水) 18:30～、7月21日(土) 20:00～ ほか

元F1ドライバーの片山右京氏がメインナビゲーターとなり、毎回2台の車を紹介。各商品の担当者をゲストに招き、開発秘話や苦労話など、本音トークを展開します。片山氏独自の視点で視聴者の知的好奇心をくすぐる“車の今”が見える情報番組です。

今回は“FCV”と呼ばれる、「燃料電池車」特集。トヨタ“ミライ”と、ホンダ“クラリティ FUEL CELL 2”は、世界で唯一の量産モデル。水素を充填して走る未来のクルマを片山右京はどう斬るのか？開発担当者を交えたトークからクルマの未来を探ります。



レブスピード63 山野哲也直伝 ドライビングのロスを削り取れ

カーライフ 編成タイトル：レブスピード63

放送尺：28分

7月2日（月）22:00～、7月6日（金）20:00～、7月14日（土）25:00～ ほか

三栄書房発行のドラテク&チューニングマニュアル雑誌「REV SPEED」編集部との協力でお送りする、レースとクルマがますます好きになる番組。

レジェンド・山野哲也が、ブレーキの踏み方やコーナリングのライン取り、シフト操作で無意識に起こすロスによって生じるタイム差、それらを克服するための心がけなどを、実演&トークで解説。お手本走行の、各操作タイミングは必見。

山野哲也とは・・・

全日本ジムカーナ選手権シリーズチャンピオン17回、初代グローバルMX-5カップ・ジャパンシリーズチャンピオン、スーパーGT300クラス3年連続制覇のレジェンド。



ケニー佐川の二輪ラフロードテクニク1

カーライフ 編成タイトル：ラフロードテク1

放送尺：28分

7月1日（日） 21:30～、7月8日（日） 8:00～、7月17日（火） 18:30～ ほか

バイクライフをもっと豊かにするためのスクール、“ライディングアカデミー東京”のケニー佐川氏が、ラフロード走行に役立つ実践的なノウハウや方法をレクチャー。

今回は、ラフロードでの取り回しが難しい大型バイクを安全に走らせる方法を、ポイント別に紹介します。

使用車両：トライアンフ タイガー800XC



光浦靖子 大人のリノベーション～D I Y編

住まい 編成タイトル：光浦リノベ～D I Y

放送尺：28分

7月3日（火）14:00～、7月11日（水）21:00～、7月22日（日）11:00～ ほか

おうち大好きインドア派タレント・光浦靖子が、リノベーションの達人を取材し、理想の住まいを求める大人に役立つノウハウを紹介します。

今回は、築30年以上の民家を自宅兼仕事場にリノベーションしたお宅を訪問します。費用を節約するために、夫婦の手でリノベしてしまったというお二人に、「D I Yリノベ」のコツを教わります。

出演：光浦靖子、本田あやの（本田兄妹） ほか



光浦靖子

今日から始める美脚ヨガ

ホビー 編成タイトル：美脚ヨガ

放送尺：28分

7月1日（日）17:00～、7月6日（金）12:00～、7月17日（火）22:30～ ほか

自宅でカンタン！あなたもヨガで美脚を目指しませんか？

モデル・タレント業の傍ら、ヨガの魅力に取りつかれインストラクターの資格を取得、現在はスタジオ講師としても活躍する安藤絵里菜さん。そんな彼女が、「美脚」を作る「とっておきのポーズ」を教えます。



安藤絵里菜

タミヤRCカー36 第23回タミヤRCカーグランプリ

ホビー 編成タイトル：タミヤRCカー36

放送尺：28分

7月1日（日）17:30～、7月12日（木）21:00～、7月20日（金）9:00～ ほか

お台場の観光スポット「MEGA WEB トヨタ シティショウケース」で開催された、「第23回タミヤRCカーグランプリ」の様をお届け。

小・中学生対象の“ジュニアグランプリ”や“ジュニアバギーグランプリ”、女性ドライバー対象の“女子グランプリ”、小・中学生と保護者のペアで参加する“親子コミカル4WD”など盛りだくさん。

話題の新製品“ダンシングライダー”を使用した特別企画、“俺のダンシングライダークラス”も、会場を盛り上げてくれました。



快汗！自転車ライフ伊賀上野2～伊賀の街道をゆく

自転車 編成タイトル：自転車で伊賀上野2

放送尺：28分

7月1日（日）21:00～、7月12日（木）18:30～、7月19日（木）22:30～、ほか

各地の自然や町並み、史跡、ご当地グルメなどを、安田大サーカスの団長・安田とサイクリストが堪能しながら、その土地の魅力を再発見する自転車ツーリングシリーズ「快汗！自転車ライフ」。

三重県伊賀上野市編2日目は、上野天神祭のだんじり3基と珍しい鬼行列を展示しているだんじり会館からスタート！今日のテーマは、「伊賀の街道と風土を感じる！」ということで、松尾芭蕉が歩いたとされる伊賀海道をゆっくり進み、伊賀忍者ゆかりの、伊賀一宮敢国神社に立ち寄ります。伊賀各地で行われている獅子神楽の原型を見た後は、酒蔵を見学。伊賀焼の郷“丸柱”で絶景を楽しんだ後はよいよ最終目的地を目指す、約45キロ。



辻調ごちそうクッキング パリブレストほか

料理 編成タイトル：辻調パリブレストほか

放送尺：28分

7月1日（日）15:30～、7月10日（火）13:00～、7月20日（金）17:00～ ほか

辻調のごちそうクッキング。今回は“パリブレスト”を紹介します。

パリとブルターニュ地方のブレストの町を走破する、自転車競技にちなんで作られたパリブレスト。完成形からも分かるように、自転車の車輪をイメージしたお菓子です。

ポイントはプアリネ風味のバタークリーム。泡だて器を使った混ぜ方や、クリームの固さに注目してください。クリームは定番のプアリネ味のほか、キャラメルやコーヒーでも美味しく作れます。季節になると、お菓子屋さんではいちごクリームを使ったものも見かけます。しっかり学んで、あなたもオリジナルのパリブレストを作ってみてはいかがですか？



男子料理道場 北大路板前TV2 ～鮮度抜群ちりちり鱧しゃぶ

料理 編成タイトル：北大路板前料理2

放送尺：28分

7月2日（月） 20:00～、7月11日（水） 9:30～、7月19日（木） 19:00～ ほか

男子料理ナビゲーターの五十嵐豪が、本格会席日本料理店「北大路」の板前を招いて、“男なら一度は作ってみたい、手間はかかるが一から作る”男子料理を紹介します。

今回は「鮮度抜群ちりちり鱧しゃぶ」。家で鱧しゃぶが作れるの？北大路ならではの、こだわりポイントも必見！



一度は走りたい！絶景ドライブ2 志賀草津道路編

癒し 編成タイトル：癒し絶景ドライブ2

放送尺：28分

7月1日（日）23:00～、7月9日（月）23:00～、7月28日（土）23:00～ ほか

雄大な自然の中、空へ続くスカイロードを走れば日頃の悩みも吹っ飛びます！日本で一番高い場所を走る雲上の山岳道路をはじめ、山や海、高原などの絶景ドライブルート年全国からピックアップ。景色目当てのドライブ&ツーリングコースをドライバーズ・アイでお届けします。また、ドライブコース周辺の観光スポットも紹介。

今回は、長野県湯田中・渋温泉郷～群馬県草津温泉を結ぶ、約41kmの山岳観光道路を走ります。

