

Zip 苫小牧

スタジオタイムテーブル

6月28日 (火曜日)

- 11:15-11:45 SHIORI の「シンプルエアロ」(ライブ)
- 12:00-12:30 ファンクショナルウオーキング(ライブ)♥
- 12:00-12:30 ASAMI の「からだが変わるピラティスヨガ」
- 14:00-14:45 NORI の「ZUMBA®」
- 15:00-15:30 MOEKA の「誰でも簡単ストレッチ」♥
- 18:30-19:00 TABATA サーキット

6月29日 (水曜日)

- 11:15-11:45 自体重で行うウォームアップ(ライブ)♥
- 12:00-12:45 MIHO の「BODYBALANCE」LIVE
- 14:00-14:45 TOSHIKI の「BODYCOMBAT!!」LIVE
- 15:30-16:00 ASAMI の「10歳若返りメリハリ BODY エクササイズ」
- 17:30-18:00 RYO の「お腹スッキリ体幹トレーニング」
- 18:45-19:30 SHIORI の「ZUMBA®」(ライブ)

6月30日 (木曜日)

- 11:15-11:45 ストレッチ&チューブ(ライブ)♥
- 12:00-12:30 NORI の「ストレスケアヨガ」♥
- 13:00-13:30 SHIORI の「シンプルエアロ」(ライブ)
- 14:00-14:45 MIHO の「BODYBALANCE FX」
- 15:30-16:00 YURI の「BODYATTACK!!」
- 18:00-18:30 AI の「LITHM(リザム)」
- 19:00-19:30 NORIKO の「身体が軽くなるヨガ」