

Zip 苫小牧

スタジオタイムテーブル

7月1日 (金曜日)

- 11:15-11:35 自体重で行うウォームアップ(ライブ)♥ 担当:岡
- 11:45-12:30 TOSHIKI の「BODYCOMBAT!!」LIVE
- 13:00-13:30 ASAMI の「10 歳若返りメリハリ BODY エクササイズ」
- 15:30-16:00 NORI の「ストレスケアヨガ」
- 18:00-18:30 AI の「LITHM(リザム)」
- 19:40-20:25 KYO-HEI の「ZUMBA®」

7月2日 (土曜日)

- 11:30-12:00 ストレッチ&チューブ(ライブ)♥ 担当:岡
- 12:15-12:45 YUI の「ZUMBA®」
- 13:00-13:45 SHIORI の「チャレンジエアロ」(ライブ) 担当:平
- 14:30-15:15 MIHO の「BODYBALANCE FX」
- 16:15-16:45 SACHIKO の「BODYCOMBAT in English」

7月3日 (日曜日)

- 12:00-12:40 KEI の「BREAKLETICS」
- 13:00-13:45 SHIORI の「ZUMBA®」(ライブ) 担当:平
- 14:15-14:45 MURA の「BODYCOMBAT」
- 15:00-15:45 NAGISA の「お家で BODYBALANCE」
- 16:00-16:30 YUI の「BODYATTACK!!」

7月5日 (火曜日)

- 11:45-12:15 AIKO の「フェイシャルヨガ」
- 12:30-13:00 RYO の「お腹スッキリ体幹トレーニング」
- 13:15-13:45 YURI の「BODYATTACK!!」
- 14:00-14:45 NORI の「ZUMBA®」
- 15:00-15:30 DAVID の「英語も学べるアニマルトレーニング」
- 18:45-19:30 SHIORI の「エンジョイエアロ」(ライブ) 担当:平
- 19:45-20:30 SHIORI の「ZUMBA®」(ライブ) 担当:平