

Zip 苫小牧

スタジオタイムテーブル

7月6日 (水曜日)

11:15-11:45 ファンクショナルウォーキング(ライブ)♥ 担当:地原・塚本

12:00-12:30 NORI の「はじめてのラテンエアロ」

13:00-13:45 MIHO の「BODYBALANCE」LIVE

15:00-15:30 YUI の「BODYATTACK!!」

19:00-19:30 ETSUKO の「はじめてのパワーヨガ」

7月7日 (木曜日)

12:15-12:45 体幹トレーニング(ライブ)♥ 担当:岡

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) 担当:平

14:00-14:30 HANAE の「美尻になるランニングエクササイズ」

18:00-18:45 NAGISA の「お家で BODYBALANCE」

7月8日 (金曜日)

12:15-12:35 自体重で行うウォームアップ(ライブ)♥ 担当:岡

13:00-13:30 ASAMI の「10歳若返りメリハリ BODY エクササイズ」

18:00-18:30 YUI の「BODYATTACK!!」

19:40-20:25 KYO-HEI の「ZUMBA®」

7月9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 YURI の「BODYATTACK!!」

13:00-13:45 SHIORI の「チャレンジエアロ」(ライブ) 担当:平

15:00-15:20 YUI の「美ボディをつくる HIIT」

7月10日 (日曜日)

12:00-12:40 KEI の「BREAKLETICS」

13:00-13:45 SHIORI の「ZUMBA®」(ライブ) 担当:平

14:30-15:00 NORI の「はじめてのラテンエアロ」

15:30-16:00 ASAMI の「魔法のスーパーストレッチ」♥