

# Zip 苫小牧

## スタジオタイムテーブル

### 7月 12日 (火曜日)

- 11:30-12:00 MARI の「気持ちよく動く FLOPILATES」♥
- 12:30-13:00 MURA の「BODYCOMBAT」
- 13:15-13:35 YUI の「美ボディをつくる HIIT」
- 14:00-14:45 NORI の「ZUMBA®」
- 15:00-15:30 MOEKA の「誰でも簡単ストレッチ」♥
- 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

### 7月 13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 NORIKO の「身体が軽くなるヨガ」
- 13:00-13:30 YUI の「BODYATTACK!!」
- 14:00-14:30 RYO の「お腹スッキリ体幹トレーニング」
- 19:00-19:45 TOSHIKI の「ボディコンバット 45」

### 7月 14日 (木曜日)

- 12:15-12:45 体幹トレーニング(ライブ)♥ 担当:岡
- 13:00-13:30 CHIKAHO の「初心者でも楽しめる HIPHOP」♥
- 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 15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」
- 15:00-15:45 MIHO の「BODYBALANCE」LIVE
- 18:00-18:30 AI の「LITHM(リザム)」
- 19:40-20:25 KYO-HEY の「ZUMBA®」

## 7月 16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!!」

13:00-13:30 ASAMIの「ZUMBA®」

14:30-15:00 TOMOKOの「肩凝りスッキリ!バランスコーディネーション®」📍

15:30-16:15 MIHOのボディバランス 45

## 7月 17日 (日曜日)

12:00-12:40 KEIの「BREAKLETICS」

13:00-13:30 AIの「LITHM(リザム)」

14:00-14:45 TOSHIKIの「BODYCOMBAT!!」

15:30-16:00 HIROKIの「姿勢改善ヨガ」

16:30-17:15 TSUKASAの男性でも柔らかくなるストレッチ