

12月29日バラエティ

・11時～11時30分

UBOUND30 翼(レベル3)

・11時45分～12時15分

HIITトレーニング30 翼(レベル2)

・13時30分～14時15分

ステップ3 HIROKO(レベル3)

・14時30分～15時15分

コアトレ&コアコン HIRO(レベル1)