

時間	部門	年齢区分	内容	組	ゼッケン
11:20	開会式				
11:25	女性コレクション	60歳以上	決勝のみ	1	1 ～ 3
11:28	女性コレクション	40～59歳	決勝のみ	2	4 ～ 11
11:32	女性コレクション	40～59歳	決勝のみ	3	12 ～ 18
11:35	女性コレクション	40～59歳	決勝のみ	4	19 ～ 25
11:39	女性コレクション	18～39歳	決勝のみ	5	26 ～ 32
11:52	表彰				
12:02	入替				
12:15	男性コレクション	60歳以上	決勝のみ	6	1 ～ 5
12:19	男性コレクション	60歳以上	決勝のみ	7	6 ～ 9
12:22	男性コレクション	40～59歳	決勝のみ	8	10 ～ 15
12:26	男性コレクション	40～59歳	決勝のみ	9	16 ～ 21
12:29	男性コレクション	40～59歳	決勝のみ	10	22 ～ 26
12:33	男性コレクション	18～39歳	決勝のみ	11	27 ～ 34
12:36	男性コレクション	18～39歳	決勝のみ	12	35 ～ 43
12:50	表彰				
13:00	入替				
13:10	チャレンジストーリー				
13:23	LIJコラボ ①	SP			
13:27	LIJコラボ ②	FAB			
13:31	LIJコラボ ③	ACF			
13:35	ウェルネス ①	青砥	劇団青砥		
13:38	ウェルネス ②	亀有	★愉快的亀さんたち★		
13:41	ウェルネス ③	袖ヶ浦	S-Nadie（エス・ナディ）		
13:44	ウェルネス ④	西新井	足立冒険団(アダチアドベンチャーズ)		
13:47	ウェルネス ⑤	上池袋	上池筋トレ部		
13:55	表彰				
14:05	入替（休憩）				

時間	部門	年齢区分	内容	組	ゼッケン
14:30	女性ベストスタイル	70歳以上	決勝のみ	13	33 ～ 34
14:32	女性ベストスタイル	60～69歳	決勝のみ	14	35 ～ 39
14:38	表彰				
14:41	入替				
14:42	女性ベストスタイル	50～59歳	予選	15	40 ～ 47
14:45	女性ベストスタイル	50～59歳	予選	16	48 ～ 55
14:49	女性ベストスタイル	40～49歳	予選	17	56 ～ 60
14:52	女性ベストスタイル	40～49歳	予選	18	61 ～ 65
14:56	女性ベストスタイル	30～39歳	決勝のみ	19	66 ～ 72
14:59	女性ベストスタイル	18～29歳	決勝のみ	20	73 ～ 78
15:03	女性ベストスタイル	50～59歳	決勝		
15:07	女性ベストスタイル	40～49歳	決勝		
15:14	表彰				
15:19	入替				
15:22	表彰				
15:27	入替				
15:30	男性ベストスタイル	70歳以上	決勝のみ	21	44 ～ 47
15:33	男性ベストスタイル	60～69歳	決勝のみ	22	48 ～ 55
15:39	表彰				
15:44	入替				
15:45	男性ベストスタイル	50～59歳	予選	23	56 ～ 61
15:48	男性ベストスタイル	50～59歳	予選	24	62 ～ 67
15:52	男性ベストスタイル	50～59歳	予選	25	68 ～ 73
15:55	男性ベストスタイル	40～49歳	予選	26	74 ～ 80
15:59	男性ベストスタイル	40～49歳	予選	27	81 ～ 86
16:02	男性ベストスタイル	30～39歳	予選	28	87 ～ 93
16:06	男性ベストスタイル	30～39歳	予選	29	94 ～ 100
16:09	男性ベストスタイル	30～39歳	予選	30	101 ～ 106
16:18	男性ベストスタイル	50～59歳	決勝		
16:23	男性ベストスタイル	40～49歳	決勝		
16:28	男性ベストスタイル	30～39歳	決勝		
16:33	表彰				
16:43	入替				
16:48	男性ベストスタイル	18～29歳	予選	31	107 ～ 114
16:51	男性ベストスタイル	18～29歳	予選	32	115 ～ 122
16:55	男性ベストスタイル	18～29歳	予選	33	123 ～ 130
16:58	男性ベストスタイル	18～29歳	予選	34	131 ～ 137
17:12	男性ベストスタイル	18～29歳	決勝		
17:22	表彰				
17:30	閉会式				