

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	★愉快な亀さんたち★					
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							