



SOUTH TOKYO ANNEX

祝日 フログラム

2018年7月16日(月)

7:00 OPEN

9:00	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
11:00	10:30~11:30 ビギナーエアロ 【大津綾】	
12:00	11:45~12:45 軸トレ 【佐藤拓矢】	11:45~12:35 カーディオキックボクシング 【湯浅まゆ】
13:00	13:00~13:50 キックボクシングアレンジ 【佐藤拓矢】	12:50~13:35 ボディアジャスト 【大津綾】
14:00	14:00~15:00 ズンバ 【レダ】	14:00~15:00 美軸ラインエクササイズ 【香取知里】
15:00	15:10~16:10 体幹ボディアート トレーニング 【松澤泉美】	15:30~16:30 マッスルビート 【山崎英明】
16:00	16:25~17:25 初中級エアロ 【松澤泉美】	
17:00		
18:00	17:40~18:40 オリジナルステップ 【海野孝行】	18:00~19:00 ポージング講座 【小沼敏雄】
19:00		
20:00	20:00 close	

定員30名

事前予約・整理券

◆スタジオプログラムは、変更になる場合がございます。予めご了承ください。