



SOUTH TOKYO ANNEX

祝日 プログラム

2018年7月16日(月)

7:00 OPEN

	Aスタジオ	Bスタジオ
9:00		
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		
16:00	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】
17:00	16:25～17:25 初中級エアロ 【松澤泉美】	
18:00	17:40～18:40 オリジナルステップ 【海野孝行】	定員30名 事前予約・整理券
19:00		18:00～19:00 ポージング講座 【小沼敏雄】
20:00		20:00 close

◆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。