




SOUTH TOKYO ANNEX

祝日 フログラム

2018年10月8日(月)

7:00 OPEN

9:00	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		<p>全ての基本は『呼吸から』。 火の呼吸は丹田に眠る『クンダリーニ』を刺激し全身のエネルギーを活性化する呼吸法です。 詳細は別添参照してください</p>
11:00	<p>10:30~11:30 ビギナーエアロ 【大津綾】</p>	
12:00	<p>11:45~12:35 カーディオキックボクシング 【湯浅まゆ】</p>	<p>11:45~12:35 火の呼吸 基礎編 【加来貞治】</p>
13:00	<p>12:50~13:35 ボディアジャスト 【大津綾】</p>	<p>12:50~13:40 火の呼吸 応用編 【加来貞治】</p>
14:00	<p>13:50~15:00 ズンパスペシャル70 【レダ】</p>	<p>14:15~15:15 軸トレ 【佐藤拓矢】</p>
15:00	<p>15:15~16:15 体幹ボディアート トレーニング 【松澤泉美】</p>	<p>15:30~16:30 ヒップホップ 【矢野修司】</p>
16:00	<p>16:30~17:30 ファットバーンエアロ 【松澤泉美】</p>	<p>16:45~17:45 ボディメイク 【山崎英明】</p>
17:00	<p>17:45~18:45 オリジナルステップ 【海野孝行】</p>	<p>18:00~19:00 ポージング講座 【小沼敏雄】</p>
18:00	<p>事前予約・整理券 定員30名</p>	
19:00		
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。