



# SOUTH TOKYO ANNEX

## 祝日 フログラム

2021年8月9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 【芹田美代子】	10:30~11:30 アクティブヨガ 【高田慶一】
12:00	11:45~12:35 カーディオフィットネス ボクシング 【湯浅まゆ】	11:45~12:35 ピラティス 【芹田美代子】
13:00	12:50~13:35 ボディアジャスト 【湯浅まゆ】	●Aスタジオ 赤枠→26人 青枠→27人 ●Bスタジオ 赤枠→17人 青枠→19人
14:00	13:50~14:50 ZUMBA 【レダ】	
15:00		15:00~15:15 SAQトレーニング 【山崎英明】 (フィールドエリア)
16:00	15:30~16:45 ハウススペシャル75 【AKIRA】	
17:00	17:00~18:00 ZUMBA 【u-carry】	
18:00		
19:00	19:00~20:00 マッスルビート 【山崎英明】	19:00~20:00 ステップ 【海野孝行】
20:00		
21:00	20:15~21:15 美軸ラインエクササイズ 【香取知里】	20:30~21:30 リアルボクシング(ミット打ち) 【川村貢治】
22:00	21:30~22:30 ハウス 【NAKANO】	21:40~22:40 ポージング講座 【小沼敏雄】
	23:30 close	