



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

サウス東京ANNEX 2019年4月～

	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)		日(SUN)		
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	
	(第3月曜日は休館日)														
	7:00 OPEN														
7:00															7:00
8:00															8:00
9:00															9:00
10:00															10:00
11:00	ビギナーエアロ 10:30～11:30 大津綾		ヨガ 10:15～11:15 小松ひとみ		整理券 オリジナルステップ (初中級) 10:30～11:30 兵藤芽久美	ボディメイクアップ 10:30～11:30 KATSUO	ピラティス 10:00～10:50 坂本記子		ビギナーエアロ &シェイプ 10:30～11:30 中村繁之	ビギナーステップ 10:30～11:30 小畑知道	ピラティス& ヨガベーシック 10:30～11:20 小知和健太郎	ビギナーエアロ &シェイプ 10:30～11:30 小畑知道	オリジナルエアロ 10:30～11:30 小知和健太郎		11:00
12:00	カーディオフィットネス キックボクシング 11:45～12:35 湯浅まゆ		美軸ライン エクササイズ 11:25～12:15 岡部すみれ		定員30名 オリジナルエアロ 【初中級】 11:45～12:45 兵藤芽久美		ラテンエアロ 11:00～12:00 坂下千景								12:00
13:00	ボディアシスト 12:50～13:35 大津綾		ビギナーステップ 12:30～13:30 海野孝行		シンプルステップ 13:00～13:50 小知和健太郎		レギュラーステップ 12:15～13:15 海野孝行		軸トレ 12:50～13:40 佐藤拓矢		整理券 スペシャル ボディメイクアップ 13:00～14:15 山本昌弘	ダンスエアロ 13:00～14:00 中村準	レギュラーエアロ 13:00～14:00 海野孝行		13:00
14:00	ズンバ 13:50～14:50 レダ		ビギナーエアロ 13:45～14:35 中村繁之		ピラティス& ヨガベーシック 14:00～14:50 小知和健太郎		ボディアシスト 13:30～14:30 中村繁之		シンプルステップ (初中級) 13:55～14:45 丸谷陽佑		定員26名 レギュラーエアロ 14:30～15:30 丸谷陽佑	ラテンダンス 14:15～15:15 向井志保	ビギナーエアロ 14:20～15:20 宇田川賢一		14:00
15:00															15:00
16:00															16:00
17:00					有料スクール ジュニア チアリーダー 16:30～18:40										17:00
18:00															18:00
19:00	マッスルビート 19:00～20:00 山崎英明	オリジナルステップ 19:00～20:00 海野孝行	ラテンエアロ 19:00～20:00 u-carry	ヨガ 19:10～20:10 小松ひとみ	ヒップホップ 【初級】 19:00～20:00 MEI	アーバンナイズ 19:00～20:00 斉田美穂	ヨガ 19:00～20:00 高田慶一	オリジナルエアロ 19:00～20:00 江村浩二	リズムダンス 19:00～20:00 AKIRA	整理券 レギュラーステップ 19:10～20:00 兵藤芽久美	リズムボクシング 19:00～20:00 斉藤崇				19:00
20:00											定員20名			20:00 CLOSE	20:00
21:00	美軸ライン エクササイズ 20:15～21:15 香取知里	リアルボクシング 【ミッド打ち】 20:30～21:20 川村貢治	ズンバ 20:15～21:15 Marilyn	ハレエ入門& コアトレーニング 20:20～21:20 佐々木健	ズンバ 20:15～21:15 斉田美穂	有料レッスン ヒップホップ 20:15～21:15 MEI ※定員12名	オリジナルステップ 20:15～21:05 江村浩二	協栄シェイプ ボクシング 20:15～21:05 草野宏美	ズンバ 20:10～21:10 Marilyn	定員30名	ダンスエアロ 20:15～21:15 中村繁之				21:00
22:00	ハウス 【初級】 21:25～22:25 NAKANO	ボクシング講座 21:40～22:40 小沼敏雄	ストリートダンス 21:30～22:30 TAKA	ストレッチボール 21:30～22:00 山本京祐	リズムボクシング 21:30～22:30 斉藤崇		ボディメイクアップ 21:20～22:20 保坂小織		お腹シェイプ 21:25～21:45 佐藤護					23:30 CLOSE	22:00
23:00															23:00
	23:30 CLOSE														
	初心者でも安心してご参加頂けます。 3月曜日が祝日に当たる場合は営業となります。 その際スタジオスケジュールは一部 変更となりますのでHPをご確認ください。 い。														

初心者でも安心してご参加頂けます。
3月曜日が祝日に当たる場合は営業となります。
その際スタジオスケジュールは一部変更となりますのでHPをご確認ください。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等でご確認下さい。Http://www.goldsgym.jp
スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

アクティブ

ダンス

コンディショニング・調整

ヨガ

有料スクール