

STUDIO SCHEDULE

サウス東京ANNEX 2026年4月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	7:00 OPEN (第3月曜休館日)													
9:00	有料レッスン マッスルボード パランスピラティス 9:30~10:15 芹田美代子※定員10名	7:30~11:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~9:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~9:00 レンタル スタジオ可能		7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~9:30 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~10:00 レンタル スタジオ可能 (有料)
10:00	ビギナーエアロ 10:30~11:30 芹田美代子		アクティブヨガ 10:15~11:15 小松ひとみ		オリジナルステップ 10:30~11:30 兵藤芽久美	ボディメイク 10:30~11:30 LISA	美姿勢ピラティス 9:50~10:50 坂本記子		ビギナーエアロ&シェイプ 10:30~11:30 中村繁之	GGX筋コン 10:10~10:30 スタッフ	ピラティス&コアベリック 10:30~11:30 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	カデｲｲﾌﾞｲｯﾄﾞ 11:45~12:35 湯浅まゆ	有料レッスン トリニティピラティス 第2週・第4週のみ実施 11:45~13:00 芹田美代子 ※定員10名 1100円(税込み)	美軸ラインエクササイズ 11:25~12:15 中村理	7:30~16:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	オリジナルエアロ 11:45~12:45 兵藤芽久美		ランデンチエイジング 11:00~12:00 u-carry	7:30~14:30 レンタル スタジオ可能 (有料)	ZUMBA 11:40~12:40 レダ	ダンスエアロ 11:45~12:35 中村繁之	パワーヨガ 11:45~12:45 小知和健太郎	ピラティス 11:45~12:45 山口隆子	リフレッシュヨガ 11:45~12:45 鈴木一平	
12:00	定み改善リカバリー 12:50~13:35 湯浅まゆ		ビギナーステップ 12:30~13:30 海野孝行		シンプルステップ 13:00~13:40 小知和健太郎		ボディメイク 12:15~13:15 KATSUO		軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		体幹&脂肪燃焼 13:00~14:00 KATSUO	エアロピクス ダンスエアロ 13:20~14:00 中村繁之	リズムダンス 13:20~14:20 Shiori	
13:00	ZUMBA 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&コアベリック 14:00~14:30 小知和健太郎		ボディメイク 13:30~14:30 中村繁之		リギューラスステップ 13:50~14:50 越智京子		ラテンダンス 14:15~15:15 向井志保	ビギナーステップ30 14:15~14:45 粕谷由美	リズムダンス 15:00~15:45 粕谷由美	
14:00	SAQレニング 15:00~15:20 川田トレーナー	13:30~18:30 レンタル スタジオ可能 (有料)	15:30~17:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		第1週・第3週は ピラティス 第2週・第4週はヨガ ベリックを実施します。		有料レッスン スタイリッシュワーク 第1週・第3週のみ実施 14:40~15:30 中村繁之 ※定員12名 1100円(税込み)		美軸ラインエクササイズ 15:05~16:00 yuka		リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA	リズムダンス 15:40~16:40 芹田美代子	ピラティス 15:40~16:40 芹田美代子	
15:00	15:30~17:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		有料スクール ジュニア チアリーディング 16:30~18:40		15:00~18:00 レンタル スタジオ可能 (有料)		16:00~18:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		16:00~18:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		16:00~19:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	ZUMBA 16:45~17:45 中田ブツリ	有料スクール ジュニア チアリーディング 17:30~19:00	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry
16:00	有料スクール マッスルボード ベリック 第2週・第4週のみ実施 18:00~18:45 山崎英明※定員10名 1100円(税込み)													
17:00	マッスルキャン 19:00~20:00 山崎英明	オリジナルステップ 19:00~20:00 小松ひとみ	ランデンチエイジング 19:00~20:00 u-carry		HIPHOP初級 19:00~20:00 MEI	ベルビューティクス 19:00~20:00 青田美穂	オリジナルエアロ 19:00~19:50 江村浩二	シェｲﾌﾞｶﾞﾝｸﾞ 19:15~20:05 草野宏美	ハウス 19:00~20:00 AKIRA		K-POP workout 第1週・第3週のみ実施 19:30~20:00 Marilyn	リズムダンス 18:00~19:00 青藤崇	VIPR 第1週・第2週のみ実施 18:15~18:45 櫻橋トレーナー	インナースイッチ ピラティス どちらもおスタジオで 実施します。
18:00	ミット打ちボクシング [初心者] 20:15~21:15 市村由貴	ZUMBA 20:10~21:10 大浦透	大人から始める 簡単バレエ 20:10~21:10 佐々木健		SALSATION 20:15~21:15 青田美穂	有料レッスン HIP HOP 20:15~21:15 MEI※定員12名 1,100円(税込み)	オリジナルステップ 20:05~21:05 江村浩二	バランスコンディショニング 20:15~20:45 草野宏美	ZUMBA 第1週・第3週のみ実施 20:15~21:15 Marilyn		カーディオ&シェイプ 第2週・第4週のみ実施 20:15~21:15 石川真規子			
19:00	ジャズファンク 21:30~22:30 早記	ボウリング講座 21:40~22:40 小沼敬雄			リズムボクシング 21:30~22:30 青藤崇	8名以上で実施と なります。 ※フロントにて 19:50分まで受付								
20:00	23:30 CLOSE													
21:00	23:30 CLOSE													
22:00	23:30 CLOSE													
23:00	23:30 CLOSE													

第1週・第2週はピラティス/第3週以降はアクティブヨガを実施します

第1週・第2週はエアロピクス/第3週以降はダンスエアロを実施します

VIPR
インナースイッチ
ピラティス
どちらもおスタジオで
実施します。



・定員はAスタジオ30名 Bスタジオ20名となります。
 ・過度な大きさ・頻繁の声だしハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。
 ・前のレッスンの開始10分後にスタジオ前に設置される用紙にお名前をご記入ください。(混雑緩和の為の対策であり予約を担保するものではありません。)

スクール実施時間の前後30分間はジム会員様のスタジオのご利用はできません。
 初心者の方又は初級者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。強度、難度の体感には個人差があり、あくまでも目安となります。様々なクラスに参加してお気に入りのレッスンを見つけてください。(初心者の方にとっては強度、難度が高いと感じる場合があります)