



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

## サウス東京ANNEX 2026年4月

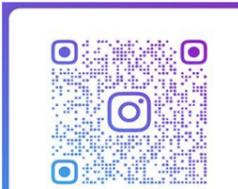
	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ		
	7:00 OPEN (第3月曜休館日)														
9:00	有料レッスン マッスルボード バランスピラティス 9:30~10:15 芹田美代子※定員10名 1100円(税込み)	7:30~11:00 レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30~9:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		7:30~10:00 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)	9:00	
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		GGX筋コン 10:10~10:30 スタッフ		オリジナルエアロ 10:30~11:30 小知和健太郎	オリジナルエアロ 10:30~11:30 小知和健太郎	10:00	
11:00	カーディオ&シェイプ 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		オリジナルエアロ 11:45~12:45 兵藤芽久美		ランアンチエイジング 11:00~12:00 u-carry		ビギナーエアロ&シェイプ 10:30~11:30 中村繁之		ピラティス&ヨガハート 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 小知和健太郎	オリジナルエアロ 10:30~11:30 小知和健太郎	11:00	
12:00	歪み改善リハビリ 12:50~13:35 湯浅まゆ		ピギナーステップ 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		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 アクティブヨガ 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
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&ヨガハート 14:00~14:30 小知和健太郎		ボディアジャスト 13:30~14:30 中村繁之		軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		13:30~14:30 レンタル スタジオ可能 (有料)	体幹&脂肪燃焼 13:00~14:00 KATSUO	エアロピクス ダンスエアロ 13:00~14:00 中村準	リズムダンス 13:20~14:20 Shiori	13:00
14:00	SAQトレーニング 15:00~15:20 川田トレーナー				第1週・第3週は ピラティス 第2週・第4週はヨガ ハートを実施します。		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)		有料レッスン 第1週・第3週のみ実施 15:00~15:20 スタッフ		GGXボディメイク 15:00~15:30 スタッフ	リズムダンス 14:15~15:15 向井志保	ビギナーステップ30 14:15~14:45 船谷由美	カーディオ&シェイプ 14:30~15:30 石川真規子	14:00
15:00	15:30~17:30 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)		15:00~18:30 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)		美軸ラインエクササイズ 15:05~16:00 yuka		GGXボディメイク 15:00~15:30 スタッフ	リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA	リズムダンス 15:00~15:45 船谷由美	ピラティス 15:40~16:40 芹田美代子	15:00
16:00	有料スクール マッスルボード ベーシック 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)		有料スクール ジュニア チアリーダー 16:30~18:40									ZUMBA 16:45~17:45 中田トウリ	有料スクール ジュニア チアリーダー 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry	16:00
17:00	オリジナルステップ 19:00~20:00 越智京子		アクティブヨガ 19:00~20:00 小松ひとみ		HIP HOP初級 19:00~20:00 MEI	ベルビューティクス 19:00~20:00 斉田美穂	オリジナルエアロ 19:00~19:50 江村浩二	シェイプ&クワン 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		VIPR 18:15~18:45 穂積トレーナー	17:00
18:00	美軸ラインエクササイズ 20:15~21:15 市村由貴	ミット打ちボクシング 【初心者】 20:15~21:15 川村貢治	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 斉田美穂	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				VIPR 18:15~18:45 武田トレーナー	18:00
19:00	ジャズファンク 21:30~22:30 早記	ボージング講座 21:40~22:40 小沼敏雄			リズムボクシング 21:30~22:30 斉藤崇	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	GGX筋コン 21:20~21:50 スタッフ	お籠りシェイプ 21:25~21:45 佐藤トレーナー							20:00 CLOSE
20:00	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  
・体幹ピラティス  
どちらもAスタジオで実施します。

・ZUMBA  
・カーディオ&シェイプ  
どちらもAスタジオで実施します。



GOLDSGYM.SOUTH TOKYO ANNEX

・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)

名 称		時 間	運動強度	難 度	運動効果	内 容
エアロビクス	ビギナーエアロ	50-60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・血流改善	歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作中心としたクラス。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加頂けます。
	ビギナーエアロ&シェイプ	60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	初心者から初級者向けのクラスで、弾まない動きで膝や足首に負担をかけずに行います。後半は筋トレで全身に刺激を入れます。
	オリジナルエアロ	50-60分	☆☆☆	☆☆☆☆	脂肪燃焼・スキル向上	中上級者を対象に様々な動きで振り付けを楽しむクラスです。
	パワーヨガ	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	脂肪燃焼・体力向上	エアロビクスに十分慣れてきた方対象のジョギング・ハートを多く取り入れたクラス。心肺機能向上に効果的です。
	ダンスエアロ	50-60分	☆☆	☆☆☆	脂肪燃焼・スキル向上	エアロビクスにダンスの要素を組み込んだクラス。流れるような動きでコンビネーションを楽しみましょう。
ステップ	カーディオ&シェイプ	60分	☆☆	☆	脂肪燃焼・シェイプアップ	簡単なエアロビクスの動きに後半筋トレを行っていく大人のクラスです。
	ビギナーズステップ	30-60分	☆	☆	脂肪燃焼・血流改善	ステップ台を使用して効率よく脂肪燃焼する、初級レベルのクラスです
	シンプルステップ	40分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・血流改善	ステップ台を使いながらシンプルな動きを中心に心肺持久力・筋持久力向上を目的とします。
	レギュラーステップ	60分	☆☆	☆☆	脂肪燃焼・スキル向上	ステップ台を使いながら様々な動きのバリエーションをお楽しみいただけます。
ヨガ	オリジナルステップ	60分	☆☆☆	☆☆☆☆	脂肪燃焼・スキル向上	ステップ中上級者向けのクラスです。色々な動作を組み合わせ、コンビネーションをお楽しみください。
	リフレッシュヨガ	50-60分	☆☆☆☆	☆	柔軟向上・自律神経調整	ポーズ・呼吸法・心のリラクゼーションで体を整えるクラス。呼吸法はダイエット効果も期待できます。
	ピラティス&ヨガ ベーシック	30-60分	☆☆☆☆	☆	柔軟向上・機能改善	ピラティスとヨガを合わせた心地よいクラス。体の調子が整います。
ダンス系	アクティブヨガ	60分	☆☆☆☆	☆	血流改善・柔軟向上	本来のヨガが持つ健康法に加え、ポーズ面を強調してより積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図ります。
	ヒップホップ初級	60分	☆	☆☆	ダンススキル向上・リフレッシュ	ヒップホップの基礎から踊る楽しさを学ぶクラス。初めての方でも安心してご参加ください。
	リズムダンス	60分	☆☆☆☆	☆☆	ダンススキル向上・リフレッシュ	ダンスの基礎となる音の取り方や、体の使い方などを練習するクラスです。
	ハウス	60分	☆☆☆☆	☆☆	ダンススキル向上・リフレッシュ	音楽に合わせてフットバリエーションを中心に楽しく体を動かしましょう。
	大人から始める簡単バレエ	60分	☆☆☆☆	☆☆	姿勢改善・体幹機能改善	バレエの基本を身につけて柔軟・美しい姿勢・引き締まった身体づくりをしていくクラスです。バレエ初心者の方でも安心してご参加ください。
フィットネス	ジャズファンク	60分	☆☆☆☆	☆☆	ダンススキル向上・リフレッシュ	ダンスの基礎であるインテリジェントストレッチを丁寧にこない月ごとに曲を変えます。振り付けを思い切り楽しんで踊りましょう。
	ZUMBA	60分	☆☆☆	☆☆	血流改善・リフレッシュ	ラテン系の音楽に合わせて楽しくダイナミックに動くクラス。脂肪燃焼・ストレス発散に効果的です。
	ラテンアンチエイジング	60分	☆☆☆	☆☆	機能改善・血流改善	インナーマッスを意識したインテリジェントストレッチ、有酸素運動を組み合わせた陽気なラテンの音楽に合わせて気持ちよくアンチエイジングしていきます。
	ラテンダンス	60分	☆☆	☆☆	血流改善・リフレッシュ	ラテン音楽にのせてラテン特有の動作で脂肪燃焼をしています。
	サルセーション	60分	☆☆	☆☆	血流改善・リフレッシュ	スバスの効いた多様なリズムでダンスを中心にダイナミックに動きます。ストレス発散・脂肪燃焼効果が期待できます。
格闘技系	ダンスエアロ	50-60分	☆☆	☆☆☆	血流改善・脂肪燃焼	ダンス要素をふんだんに加えたエアロビクスでしっかり身体をコーディネートして使います。
	カーディオフィットネスキックボクシング	50-60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・リフレッシュ	エアロビクスの中にキックボクシングを取り入れた脂肪燃焼度100%のクラスです。
	リズムボクシング	60分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・リフレッシュ	個性あふれる元プロボクサーが独自の本格BOXエクササイズでバフフルにリードしていきます。
	シェイプボクシング	50分	☆☆☆	☆☆	脂肪燃焼・機能改善	協栄ジムオリジナルプログラム。エアロビクスの中に本格的キックボクシングのコンビネーションを取り入れた脂肪燃焼目的のクラス
	初心者ミッド打ちボクシング	60分	☆☆	☆☆☆	脂肪燃焼・体力向上	元東洋太平洋チャンピオン・川村貴治による初心者でも楽しめるボクシングエクササイズ。ミッド打ちなど実践に近い内容を行うクラス。
コンディショニング	VIPR	30分	☆☆☆☆	☆	筋力アップ・体形改善	専用バーを使いながら短時間で最大効果が期待できる筋トレクラス。初めての方も楽しくご参加いただけます。
	ボディメイク	50-60分	☆☆	☆	体形改善	体のバランスとシェイプアップを目的とした筋力トレーニング中心のクラスです。
	ボディジャスト	60分	☆☆	☆	姿勢改善・機能改善	体幹部(肩甲骨・背骨・骨盤)の調整をするクラス。頭痛・肩こり・腰痛の方に効果的です
	美輪ラインエクササイズ	50-60分	☆☆	☆☆	機能改善・血流改善	体の軸を強くしながら整えていきます。普段あまり使わない筋肉を動かす刺激を与え美しいボディラインを作ります。
	軸トレ	50分	☆☆	☆☆	体幹強化・機能改善	体幹のトレーニングを中心に行いながら全身のトータルバランスを整えます。
	歪み改善リカバリー	45分	☆☆	☆☆	姿勢改善・機能改善	リラックスしながら筋肉をリセット。骨の配列や体の軸を整えるクラス。美しい姿勢や肩や腰の不調を改善します。
	ピラティス・姿勢ピラティス	50-60分	☆☆	☆☆	体幹強化・機能改善	体の芯から筋肉を鍛えてきれいな姿勢、しなやかな身体づくりを楽しむクラスです
	マッスルキャンピング	60分	☆☆	☆☆	筋力アップ・ボディメイク	全身の筋肉を動かす筋力・柔軟性・バランス等身体機能向上をアップさせるクラス。バーベルやダンベル・ストレッチボールなどを使います。
	バランスコンディショニング	30分	☆	☆	血流改善・リフレッシュ	マットの上でセルフモニタリング・全身のほぐし・体幹トレーニング・ストレッチボールを使ってのリセット&リラクゼーションでスッキリです
	ベーシックトレーニング	45分	☆☆	☆☆	筋力アップ・ボディメイク	トレーニングの基本を正しく学び実践しながら、効果的に理想の体作りを行うクラス。
	体幹&脂肪燃焼	60分	☆☆	☆	体幹強化・脂肪燃焼	体幹を中心にエクササイズを行い余分な肉をそぎ落とし、綺麗なウエストラインを作り上げるクラス。
	SAQトレーニング	20分	☆☆☆☆	☆☆	敏捷性アップ	ラダーやミニハードルなど特殊なツールを使いながら敏捷性やバランス能力、スピードなど動ける身体を作るプログラムです。
ヘルビューティクス	60分	☆	☆	機能改善・血流改善	筋膜リリース、リンパマッサージを行い血液やリンパの流れを促し身体をむくみや疲れを取り除きます。骨盤や肩甲骨の機能を改善しながら動きを高めます。	
スクール	トリニティピラティス有料レッスン	75分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	体幹強化・機能改善	ゴムを使用しながら、心身ともに「カミ」から解放し、身体本来の機能的な動きを取り戻していきます
	マッスルボード有料レッスン	45分	☆☆	☆☆	バランス向上・体幹強化	不安定なマッスルボードの上で呼吸をはじめ様々なエクササイズを行います。インナーマッスルの強化やバランス感覚が身に付きます。
	スタリッシュウォーク有料レッスン	50分	☆☆	☆☆	姿勢改善・機能改善	美しく歩くことは体がキチンと機能的に使われていることでもあります。姿勢改善や体調・体重コントロールのしたい方はぜひご参加ください。会員1100円/ビジター3850円 フロントにて支払い
	ヒップホップ有料レッスン	60分	☆☆	☆☆	ダンススキル向上・リフレッシュ	初級者対象の有料クラス ヒップホップの基礎から学べます。会員1100円/ビジター3850円 フロントにて支払い