



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

サウス東京ANNEX 2026年5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)		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN						
	7:30~9:00 レンタル可能 (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)		7:30~9:00 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				
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)			定員30名 整理券 オリジナルステップ 10:30~11:30 兵藤芽久美	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		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					10:00				
10:00			アクティブヨガ 10:15~11:15 小松ひとみ												11:00				
11:00	ビギナーエアロ 10:30~11:30 芹田美代子					ボディメイク 10:30~11:30 LISA	マンボフィット 11:00~12:00 LiLian	7:30~14:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		ビギナーエアロ&シェイブ 10:30~11:30 中村繁之		ピラティス&ヨガハートワーク 10:30~11:30 小知和健太郎	ビギナーエアロ&シェイブ 10:30~11:30 小畑知雄	オリジナルエアロ 10:30~11:30 小知和健太郎	12:00				
12:00	カーディオフィットネス 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		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	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	13:00			
13:00	歪み改善リハビリ 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	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	14:00		
14:00	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&ヨガハートワーク 14:00~14:30 小知和健太郎		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)			レギュラーステップ 13:50~14:50 越智京子	13:30~14:30 レンタル スタジオ可能 (有料)		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	カーディオ&シェイブ 14:30~15:30 石川真規子		15:00		
15:00	SAQトレーニング 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)			第1週・第3週は ピラティス 第2週・第4週はヨガ ハートワークを実施します。	12:00~18:00 レンタル スタジオ可能 (有料)		ストリートダンス 15:00~15:20 スタッフ		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		ピラティス 15:40~16:40 芹田美代子		16:00		
16:00	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)										17:00			
17:00				有料スクール ジュニア チャリティー 16:30~18:40			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)	16:30~18:30 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				ZUMBA 17:00~18:00 u-carry	・VIPR ・インナースイッチピラティス どちらもAスタジオで 実施します。	18:00		
18:00	マッスルボード ベーシック 5・6・7月限定 18:20~18:45 山崎英明※定員10名	定員20名 整理券													VIPR 第1週・第2週のみ実施 18:15~18:45 穂積トレーナー	インナースイッチピラティス 第3週・第4週のみ実施 18:15~18:45 武田トレーナー	19:00		
19:00	マッスルキャンプ 19:00~20:00 山崎英明	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	ラテンエアロ 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 斉田美穂	オリジナルエアロ 19:00~19:50 江村浩二	シェイプアップダンス 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							20:00		
20:00																	21:00		
21:00	美軸ラインエクササイズ 20:15~21:15 市村由貴	ミッド打ちボクシング 【初心者】 20:15~21:15 川村貴治	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	HIPHOP 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&シェイブ 第2週・第4週のみ実施 20:15~21:15 石川真規子	19:30~23:00 レンタル スタジオ可能 (有料)					22:00			
22:00	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		お嬢シェイブ 21:25~21:45 佐藤トレーナー	・ZUMBA ・カーディオ&シェイブ どちらもAスタジオで 実施します。						23:00			
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE				24:00		
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												サウス東京アネックスのinstagramをフォローして情報を ゲットしよう！   GOLD'S GYM SOUTH TOKYO ANNEX				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)			
・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。)																			
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					