



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

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 | |
| 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) | |
| 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 | | 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 | 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 | | 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 小畑知雄 | オリジナルエアロ 10:30~11:30 小知和健太郎 | |
| 11:00 | 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 | | マンボフィット 11:00~12:00 LiLian | | 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 | 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 13:00~14:00 中村準 | リズムダンス 13:20~14:20 Shiori | 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 | 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 | | レギュラーステップ 13:50~14:50 越智京子 | 定員30名 整理券 | 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&シェイプ 14:30~15:30 石川真規子 | 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 | 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 ベージュを実施します。 | | スタイリッシュウォーク 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 | 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 | ベージュトレーニング 15:00~15:45 粕谷由美 | 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) | | 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) | | 16:30~18:30 レンタル スタジオ可能 (有料) | | ZUMBA 16:45~17:45 中田トクリ | 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 | ・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。 |
| 16:00 | マッスルボード ベージュ 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 | | | | | | | | | リズムボクシング 18:00~19:00 斉藤崇 | VIPR 第1週・第2週のみ実施 18:15~18:45 穂積トレーナー | VIPR 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 | |
| 17:00 | マッスルキャンブ 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 | ランニング 19:00~20:00 u-carry | 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&クラング 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 | | | | |
| 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 | 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 | | | | 20:00 CLOSE |
| 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 | | ・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。 | | | | |
| 20:00 | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | | |

・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)

