



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

サウス東京ANNEX 2025年12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)	7:30~10:00 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	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)					ピラティス 9:50~10:50 坂本記子								9:00
10:00			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			ビギナーエアロ&シェイブ 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&ヨガベーシック 10:30~11:20 小知和健太郎	ビギナーエアロ&シェイブ 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		10:00
11:00	ビギナーエアロ 10:30~11:30 芹田美代子						ラテンアンチエイジング 11:00~12:00 u-carry	7:30~14:30 レンタル スタジオ可能 (有料)							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	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				ZUMBA 11:45~12:35 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	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				軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢			台帳 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 13:00~14:00 千葉紗可		13:00
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&ヨガベーシック 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	有料レッスン マッスルボード コアフィットネス 第2週・第4週のみ Aスタジオで実施 14:40~15:25 KATSUO※定員10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 粕谷由華	カーディオ&シェイブ 14:15~15:15 石川真規子	14:00
15:00	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 ベーシックを実施します。	12:00~18:00 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	ベーシックトレーニング 15:00~15:45 粕谷由美		15:00
16:00	15:30~17:30 レンタル スタジオ可能 (有料)	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)				16:00~17:30 レンタル スタジオ可能 (有料)								16:00
17:00				有料スクール				16:00~18:30 レンタル スタジオ可能 (有料)							17:00
18:00	有料レッスン 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)	定員20名 整理券		ジュニア チアリーダー 16:30~18:40					有料レッスン マッスルボード ベーシック 第1週・第3週のみ実施 18:00~18:45 山崎英明※定員10名 1100円(税込み)						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 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	シェイプボクシング& コンディショニング 19:15~20:15 草野宏美	リズムダンス 19:00~20:00 AKIRA	K-POP workout 19:30~20:00 Marilyn					19:00
20:00															
21:00	美軸ラインエクササイズ 20:15~21:15 香取知里	ミット打ちボクシング 【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	リラックスヨガ・月礼拝 20:30~21:20 大石修子	ZUMBA 20:10~21:10 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					20:00 CLOSE
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				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								
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		
												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			
・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。 ・台帳 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。(混雑緩和の為に対策であり予約を担保するものではありません。)												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)			