



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)		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		ラ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)	ビギナーエアロ&シェイプ 10:30~11:30 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		ZUMBA 11:40~12:40 レダ		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		軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢	定員30名 整理券 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	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。		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)		軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		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	リズムダンス 13:20~14:20 Shiori
15:00	15:30~17:30 レンタル スタジオ可能 (有料)						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)		軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		リズムダンス 15:00~15:45 船谷由美	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
16:00	15:30~17:30 レンタル スタジオ可能 (有料)								軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		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	
17:00	有料スクール マッスルボード ベージュ 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)								軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		リズムダンス 16:45~17:45 中田トクリ	有料スクール ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ピラティス 15:40~16:40 芹田美代子
18:00	マッスルキャンブ 19:00~20:00 山崎英明								軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢		リズムボクシング 18:00~19:00 斉藤崇	ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry
19:00	美軸ラインエクササイズ 20:15~21:15 市村由貴								軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢			有料スクール ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry
20:00	ジャズファンク 21:30~22:30 早記								軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢			有料スクール ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry
21:00									軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢			有料スクール ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry
22:00									軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢			有料スクール ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry
23:30	CLOSE								軸トレ 12:50~13:40 佐藤拓矢			有料スクール ジュニア チアリーディング 17:00~18:30	ZUMBA 17:00~18:00 u-carry

・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。)



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!

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)

- 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

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。
	オリジナルエアロビクス	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も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。
	ビギナーステップ	30-45-60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	50-60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。
	オリジナルステップ	50-60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。
ヨガ	リラックスヨガ(月礼拝)	50分	心も身体もリフレッシュ!		柔軟向上・自律神経調整	丁寧に身体を開放させていく月礼拝、月の満ち欠けをイメージした心身のバランスを整えるポーズで構成。骨盤周囲のほぐし・むくみや冷えの改善・睡眠の質の向上を目的としたクラス。
	リフレッシュヨガ	50-60分	どなたでもお気軽に		柔軟向上・自律神経調整	ポーズ・呼吸法・心のリラクセス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	30-50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	全てのダンスの基礎となる音の取り方や、体の使い方・フットバリエーションを練習するクラスです。
	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。
	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トレーションや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。
フィットネス	ZUMBA	50-60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	インナーマッスルを意識したイントレーション、筋トレ、有酸素運動を組み合わせ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	スパイスの効いた多種の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。
	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ションして使います。
格闘技系	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、パワフルにリードしていきます。
	シェイプボクシング&コンディショニング	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	50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。
	VIPR	30分	☆☆☆☆	☆☆	筋力アップ・体型改善	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力クラス。初めての方も楽しくご参加いただけます。
コンディショニング	ボディメイク	50-60分	☆☆	☆	体型改善	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。
	ボディアシスト	30-45-60分	☆☆	☆☆	姿勢改善・機能改善	体幹部(肩甲骨・背柱・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
	美軸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して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	リラクセ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	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
	マッスルピート	60分	☆☆	☆☆	筋力アップ・ボディメイク	リズムに合わせて体を鍛えていく筋トレクラス。シェイプアップ効果やボディメイク、基礎代謝を上げ免疫力アップなどに効果があります。
	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。
スクール	ペルビューティクス	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のみ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。
	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	☆☆	☆☆	バランス力向上・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っていきます。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。
	スタイ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え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
ダンズ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	