



# CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## サウス東京ANNEX 2023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	B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															9:00
10:00															10:00
11:00	ピギナーエアロ 10:30～11:30 芹田美代子		アクティビヨガ 10:15～11:15 小松ひとみ		7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)		7:30～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		レンタル スタジオ可能 (有料)		ピギナーエアロ&シェイプ 10:30～11:30 中村繁之		●Aスタジオ 赤 黄 緑 →28人
12:00	カーディオフィットネス ヨガ&ダンス 11:45～12:35 湯浅まゆ		トリニティピラティス 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～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	オリジナルステップ 10:30～11:30 兵藤芽久美	ボディメイクアップ 10:30～11:30 LISA	ラテンエアロ 11:00～12:00 坂下千景	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	ZUMBA 11:45～12:35 レダ	ダンスエアロ 11:45～12:35 中村繁之	パワージョグ 11:45～12:45 小知和健太郎	ピラティス&ヨガ&バーフック 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
13:00	カーディオ&ヨガ 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 13:00～13:50 小知和健太郎	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	ボディアジャスト 13:30～14:30 中村繁之	ピラティス&ヨガ 14:00～14:30 小知和健太郎	GGX筋コン 12:45～13:15 千葉トレーナー	軸トレ 12:50～13:40 佐藤拓矢	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	マッスルキャンプ 13:00～14:00 山崎英明	エアロビクス ダンスエアロ 13:00～14:00 中村準	リフレッシュヨガ 11:45～12:45 鈴木一平	オリジナルエアロ 10:30～11:30 小知和健太郎	
14:00	ZUMBA 13:50～14:50 レダ		ピギナーエアロ 13:45～14:35 中村繁之	ピラティス&ヨガ 14:00～14:30 小知和健太郎	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	有料レッスン スタイルショーウーク 14:40～15:30 中村繁之 ※定員12名 1100円(税込み)	ボディアジャスト 13:30～14:50 綾部奈緒子	GGX筋コン 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 15:00～15:50 yuka	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	リズムダンス 15:30～16:30 AKIRA	エアロビクス ダンスエアロ 15:30～16:30 AKIRA	リズムダンス 13:00～14:00 千葉紗可	カーディオ&シェイプ 14:15～15:15 石川真規子	
15:00	SQAトレーニング 15:00～15:15 千葉トレーナー		レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	リズムダンス 15:30～16:30 AKIRA	ベースictレーニング 15:30～16:00 粕谷由美	ピラティス 15:40～16:40 芹田美代子	カーディオ&シェイプ 14:15～15:15 石川真規子	
16:00															16:00
17:00															17:00
18:00															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	アクティビヨガ 19:00～20:00 小松ひとみ	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	ラテンエアロ 19:00～20:00 u-carry	HIP HOP 初級 19:00～20:00 MEI	SALSATION 19:00～20:00 斎田美穂	オリジナルエアロ 19:00～20:00 江村浩二	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	リズムダンス 19:00～20:00 AKIRA	リズムダンス 19:00～20:00 AKIRA	リズムボクシング 19:00～20:00 斎藤崇	リズムボクシング 19:00～20:00 斎藤崇	20:00 CLOSE
20:00	美軸ラインエクササイズ 20:15～21:15 香川知里		リアルボクシング ミット打ち 20:15～21:15 川村貴治	ZUMBA 20:10～21:10 Marilyn	大人から始める 簡単バレエ 20:15～21:10 佐々木健	ZUMBA 20:15～21:15 斎田美穂	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 20:15～21:05 江村浩二	7:30～レンタル スタジオ可能 (有料)	ZUMBA 20:10～21:10 山崎奈津子	ZUMBA 20:10～21:10 山崎奈津子	レンタル スタジオ可能 (有料)	レンタル スタジオ可能 (有料)	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！	
21:00	ハウス[初級] 21:30～22:30 NAKANO		ボージング講座 21:40～22:40 小沼敏雄												19:00
22:00															20:00 CLOSE
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		

FIAからのガイドラインを踏まえ、以下の対応をさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をお掛けしますがご理解、ご協力をお願い致します。

・人数制限をしております。

・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力ををお願い致します。

・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。

・清掃・消毒の為レッスンを早めに終了させていただく場合があります。予めご了承下さい。

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ますので、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、難度が高い感じる場合があります)



GOLDSGYM-SOUTHTOHYOANNEX