

| | 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 | | | | | | 7:30～ レンタル スタジオ可能 (有料) | | | | | | | ●Aスタジオ 赤 黄 →28人 青 緑 →29人 ●Bスタジオ 赤 黄 →18人 青 緑 →19人 | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | 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28名 整理券 オリジナルステップ 10:30～11:30 兵藤芽久美 | ボディメイクアップ 10:30～11:30 LISA | ピラティス 9:50～10:50 坂本記子 | | ビギナーエアロ&シェイプ 10:30～11:30 中村繁之 | レンタル スタジオ可能 (有料) | ピラティス&コア&バック 10:30～11:20 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 |
| 12:00 | カーディオ&ダンス 11:45～12:35 湯浅まゆ | 有料レッスン トリニティピラティス 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 | | | ラテンエアロ 11:00～12:00 坂下千景 | 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 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 | カーディオ&ダンス 12:50～13:35 湯浅まゆ | 第2週・第4週のみ 実施となります | ビギナーステップ 12:30～13:30 海野孝行 | | シンプルステップ 13:00～13:50 小知和健太郎 | | | GGX&コン 12:45～13:15 千葉トレーナー | 軸トレ 12:50～13:40 佐藤拓矢 | | マッスルキャンプ 13:00～14:00 山崎英明 | 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&コア&バック 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 | | レギューラーステップ 13:50～14:50 綾部奈緒子 | | オリジナルエアロ 14:15～15:15 粕谷由美 | ランダンス 14:15～15:15 向井志保 | カーディオ&シェイプ 14:15～15:15 石川真規子 | | 14:00 |
| 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) | | 有料レッスン スタリッシュワーク 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 | GGX&コン 15:00～15:30 スタリッシュ | リズムダンス 15:30～16:30 AKIRA | ベアシートトレーニング 15:30～16:00 粕谷由美 | | | 15:00 |
| 16:00 | | レンタル スタジオ可能 (有料) | レンタル スタジオ可能 (有料) | | | レンタル スタジオ可能 (有料) | | | | | | | ピラティス 15:40～16:40 芹田美代子 | | 16:00 |
| 17:00 | | | | 有料スクール ジュニア チアリーディング 16:30～18:40 | | | | | | | 有料スクール ジュニア チアダンス 16:30～18:30 | | ZUMBA 17:00～18:00 u-carry | | 17:00 |
| 18:00 | | | スリム&スタイル 18:00～18:20 川田トレーナー | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | マッスルビート 19:00～20:00 山崎英明 | 定員18名 整理券 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 | H I P H O P 初級 19:00～20:00 MEI | SALSATION 19:00～20:00 斉田美穂 | オリジナルエアロ 19:00～20:00 江村浩二 | シェイプ&コア&バック 19:15～20:15 草野宏美 | リズムダンス 19:00～20:00 AKIRA | | リズムボクシング 19:00～20:00 斉藤崇 | | | | 19:00 |
| 20:00 | 美軸ラインエクササイズ 20:15～21:15 香取知里 | リアルボクシング 【ミッド打ち】 20:15～21:15 川村貢治 | ZUMBA 20:10～21:10 Marilyn | 大人から始める 簡単バレエ 20:10～21:10 佐々木健 | ZUMBA 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 20:15～21:05 江村浩二 | | ZUMBA 20:10～21:10 山崎奈津子 | レンタル スタジオ可能 (有料) | | | | | 20:00 CLOSE |
| 21:00 | | | ボディアジャスト 21:20～21:50Marilyn | | | 8名以上で実施と なります。 | | | | | | | | | 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！ |
| 22:00 | ハウス【初級】 21:30～22:30 NAKANO | ボーリング講座 21:40～22:40 小沼敏雄 | | | リズムボクシング 21:30～22:30 斉藤崇 | | | | | | | | | | |
| 23:00 | 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お願い致します。
- ・過度な大声・頻繁の声出し・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、難度が高いと感じる場合があります)



GOLDSGYM.SOUTH-TOKYOANNEX