



エアスタンプフリー対象クラス

# サウス東京 & サウス東京アネックス スタジオスケジュール

2012.2月～



	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)		
	サウス東京	サウス東京ANNEX	サウス東京	サウス東京ANNEX	サウス東京	サウス東京ANNEX	サウス東京	サウス東京ANNEX	
7:30	17:00 OPEN	7:00 OPEN	9:30~10:00 GGX ストラップグループレッスン STAFF(ジム)	7:00 OPEN	9:30~10:00 GGX ストラップグループレッスン STAFF(ジム)	9:00 OPEN	9:00 OPEN	7:30	
8:00	CLOSE		10:00~10:20 おなか引き締め		11:00~11:45 GGX グラウディング 奥出 (特開技スタジオ)			8:00	
8:30	第3月曜日だけのプログラム	10:00~10:20 乗込カネ子	10:00~10:20 エアボード【第1-3-5】	10:00~10:20 小知和 健太郎	10:00~10:45 ビギナーエアロ&ボール(初級) 齊田 美穂	10:00~10:15 おなか引き締め		8:30	
9:00		10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	10:30~11:30 エアジョブ nao	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 小松ひとみ	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 松尾 純正	10:30~11:30 ビギナーエアロ&シェイプ 中村 繁之	10:30~11:20 ビリテイス&ヨガ ベーシック 小知和健太郎	10:30~11:30 ビギナーエアロ&シェイプ 小畑 知道	9:00
9:30		11:45~12:15 マスロー スペシャルレッスン (特開技スタジオ) nao	11:40~12:40 コンディショニング&ストレッチ 佐藤 久美	11:25~12:15 ビギナーエアロ 平緒 香	11:45~12:30 ヨガ 松尾 純正	11:25~12:25 オリジナル ステップ50 松尾 純正	11:15~12:15 レギュラーエアロ 吉山 一利	10:45~11:45 エアボード【第1-3-5】 カーチスキック【第2-4】 戸澤 まり	9:30
10:00		11:45~12:15 ストレッチボール 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	11:35~12:05 パワージョグ 小知和 健太郎	11:45~12:30 ヨガ 松尾 純正	11:25~12:25 カーチス & フラッシュ コーディネーション 田島 由香	11:35~12:35 パワーヨガ 小知和健太郎	11:45~12:45 ヨガ 小松ひとみ	10:00
10:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:15~13:05 ボディメイク 山本 昌弘	12:15~13:15 パンチング シェイプ 鈴木 敏和	12:15~13:15 ラテンエアロ 坂下 千景	12:25~13:25 カーチスエアロ (中級) 利根川 浩子	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	10:30
11:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	13:20~14:20 スコアサードネット 利根川 浩子	13:00~13:50 レギュラー ステップ 小知和 健太郎	13:00~13:50 レギュラー ステップ 小知和 健太郎	13:00~14:00 フットパンプ & ストレッチ 松尾 純正	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	11:00
11:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	14:00~14:50 ビリテイス&ヨガベーシック 小知和 健太郎	13:25~14:40 ビッグホップ初級 MEI	13:25~14:40 ビリテイス&ヨガベーシック 小知和 健太郎	13:30~14:30 コアボディ 山本 昌弘	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	11:30
12:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	14:35~15:35 パワージョグ 利根川 浩子	14:00~14:50 ビリテイス&ヨガベーシック 小知和 健太郎	14:00~14:50 ビリテイス&ヨガベーシック 小知和 健太郎	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	12:00
12:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	15:00~15:45 シェイプEX	14:35~15:35 パワージョグ 利根川 浩子	14:35~15:35 パワージョグ 利根川 浩子	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	12:30
13:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	15:45~16:05 GGX パンストレニング STAFF	15:00~15:45 シェイプEX	15:00~15:45 シェイプEX	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	13:00
13:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	15:45~16:05 GGX パンストレニング STAFF	15:45~16:05 GGX パンストレニング STAFF	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	13:30
14:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	14:00
14:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	14:30
15:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	15:00
15:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	15:30
16:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	16:00
16:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	16:30
17:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	17:00
17:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	17:30
18:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	18:00
18:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	18:30
19:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	19:00
19:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	19:30
20:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	20:00
20:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	20:30
21:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	21:00
21:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	21:30
22:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	22:00
22:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	22:30
23:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	23:00
23:30	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	23:30
0:00	10:30~11:30 ローインバウト&シェイプ 日吉 知美	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	12:30~13:30 骨盤ビューティ&ウオーク CHIKA	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	16:00~18:40 レンタルスタジオ (料金1,580円~別参照)	14:15~15:15 ビギナーステップ & シェイプ 小畑 知道	12:40~13:20 シンプルステップ 長谷川 規範	0:00

★スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。(GGXショートプログラムに関してスタッフ担当が変更する場合もございます) ☆祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp