



サウス東京アネックス スタジオ スケジュール

2012年2月～



7:30	月 (Mon)		火 (Tue)		水 (Wed)		木 (Thu)		金 (Fri)		土 (Sat)		日 (Sun)		7:30
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	
	7:00 OPEN														
	9:00 OPEN														
8:00															8:00
9:00															9:00
10:00	スタッフ 10:00～10:20 楽々筋力トレーニング	スタンプラリー 対象クラス	スタッフ 10:00～10:10 お腹引き締め	スタンプラリー 対象クラス					スタッフ 10:00～10:15 おなか引き締め	スタンプラリー 対象クラス					10:00
10:30			10:15～11:15 ヨガ 小松 ひとみ	スタンプラリー 対象クラス				10:00～10:50 プロップ ピラティス 坂本 記子	スタンプラリー 対象クラス			10:30～11:20 ピラティス&ヨガ ベーシック 小知和健太郎	スタンプラリー 対象クラス		10:30
11:00	10:30～11:30 ローインパクト &シェイプ 日吉 知美				10:30～11:30 ローインパクト &シェイプ 松尾 紀正					10:30～11:30 ピギナーエアロ &シェイプ 中村 繁之	スタンプラリー 対象クラス		10:30～11:30 ピギナーエアロ &シェイプ 小畑 知道		11:00
11:30				11:00～12:00 親子体操 スクール 大桃 智聖				11:00～12:00 レギュラーエアロ 阿部 宏美						11:00～12:00 オリジナル エアロ 小知和 健太郎	11:30
12:00	11:45～12:15 ストレッチボール 日吉 知美	スタンプラリー 対象クラス	11:25～12:15 ピギナーエアロ 平綿 香	スタンプラリー 対象クラス	11:45～12:30 ヨガ 松尾 紀正	スタンプラリー 対象クラス				11:45～12:35 オリジナルステップ50 松尾 紀正		11:35～12:35 パワージョグ 小知和健太郎	11:45～12:45 ヨガ 小松 ひとみ		12:00
12:30														12:15～13:15 レギュラー ステップ 松尾 紀正	12:30
13:00	12:30～13:30 ピラティス(初級) 日吉 知美	スタンプラリー 対象クラス	12:30～13:30 ピギナーステップ 舟山 若菜	スタンプラリー 対象クラス	12:30～13:30 骨盤ビューティ &ワーク CHIKA	13:00～13:50 レギュラーステップ 小知和 健太郎			12:15～13:15 ラテンエアロ 坂下 千景						13:00
13:30										13:00～14:00 ファットバーン &ストレッチ 松尾 紀正		13:10～14:00 ハード コアボディ 山本 昌弘			13:30
14:00	13:45～14:15 ビューティ シェイプ	スタンプラリー 対象クラス	13:45～14:45 パワーヨガ 今田 有香	スタンプラリー 対象クラス	13:45～14:35 ピギナーエアロ &シェイプ 中村 繁之	14:00～14:50 ピラティス& ヨガベーシック 小知和 健太郎			13:30～14:30 ボディメンテナンス 中村 繁之	スタンプラリー 対象クラス				13:30～14:30 パワー ローインパクト 松尾 紀正	14:00
14:30										14:15～15:15 ピギナーステップ &シェイプ 小畑 知道	スタンプラリー 対象クラス	14:15～15:15 レギュラーエアロ KEN	14:15～15:15 ストリートダンス ハウス TARO	14:45～15:15 シェイプEX	14:30
15:00	14:30～15:30 ZUMBA 丹野 聡子		15:00～15:30 はじめてステップ	スタンプラリー 対象クラス				14:40～15:40 クリパルヨガ 村山 亜希子	スタンプラリー 対象クラス						15:00
15:30															15:30
16:00												15:30～16:30 ボディメイク 山本 昌弘	15:30～16:20 キックボクシング KEN	15:30～16:30 プロップ ピラティス 芹田美代子	16:00
16:30															16:30
17:00				16:30～17:30 ジュニアチア リーダーイング											17:00
17:30												16:40～17:40 ヨガ YUKI			17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	19:15～20:15 オリジナルステップ 海野 孝行	スタンプラリー 対象クラス	19:15～20:00 ダンスシャッフル スタッフ:今井	スタンプラリー 対象クラス	18:50～19:10 ストレッチボール	19:00～20:00 HIPHOP初級 MEI	19:15～20:05 ピギナーステップ 斉田 美穂	19:00～20:00 レギュラーステップ 海野 孝行	19:00～20:00 レギュラーステップ 相原 萌絵	19:00～20:00 ルーシーダットン 斉田 美穂	19:00～20:00 リズムボクシング 斉藤 崇				19:30
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00	20:30～21:30 ステップサーキット KEN	スタンプラリー 対象クラス	20:30～21:15 レギュラーステップ 末次 結	スタンプラリー 対象クラス		20:15～21:15 ZUMBA 斉田 美穂	20:10～21:00 オリジナルエアロ 海野 孝行	20:15～21:15 ハンドスタンド &ストレッチ イリヤ	20:15～21:05 ローインパクト &シェイプ 原田 京	スタンプラリー 対象クラス					21:00
21:30															21:30
22:00	21:40～22:30 シェイプアップヨガ MACO	スタンプラリー 対象クラス	21:30～22:30 HIP HOP MEI	スタンプラリー 対象クラス		21:30～22:15 リズム ボクシング 斉藤 崇	21:15～22:15 ボディメイク 保坂 小織	21:30～22:30 エア ハンドスタンド イリヤ							22:00
22:30															22:30
23:00															23:00
23:30															23:30
0:00	23:30 CLOSE														0:00

整理券配布のプログラム
整理券はレッスン開始の2時間前より
レッスン開催店フロントにて配布いたします。
整理券配布待ちの際はマナーを守りましょう。

サウス東京 03-5460-3535
サウス東京ANNEX 03-5718-3939

★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がございます) ☆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。