GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

# STUDIO SCHEDULE

## サウス東京ANNEX　2026年12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 | 7:30～9:00 レンタル可能（有料）<br>有料レッスン<br>マッスルボード　バランスピラティス<br>9：30～10：15<br>芦田美代子※定員10名<br>1100円(税込み) | 7:30～11:00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～9:30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～16：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7：30～10：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～10：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～9：00<br>レンタル<br>スタジオ可能 | 7:30～14：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～10：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7：30～11：15レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～10：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～10：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 7:30～10：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | | 9:00 |
| 10:00 | ビギナーエアロ<br>10:30～11:30<br>芦田美代子 | | アクティブヨガ<br>10:15～11:15<br>小松ひとみ | | 定員30名　整理券<br>オリジナルステップ<br>10:30～11:30<br>兵藤芽久美 | ボディメイク<br>10:30～11:30<br>LISA | 美姿勢ピラティス<br>9:50～10:50<br>坂本記子 | | ビギナーエアロ＆シェイプ<br>10:30～11:30<br>中村繋之 | | ﾋﾟﾗﾃｨｽ&ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ<br>10:30～11:30<br>小知和健太郎 | ビギナーエアロ＆シェイプ<br>10:30～11:30<br>小畑知道 | オリジナルエアロ<br>10:30～11:30<br>小知和健太郎 | | 10:00 |
| 11:00 | | | 美軸ラインエクササイズ<br>11:25～12:15<br>中村理 | | | | SALSATION<br>11:00～12:00<br>LiLian | | ZUMBA<br>11:40～12:40<br>レダ | ダンスエアロ<br>11:45～12:35<br>中村繋之 | パワージョグ<br>11:45～12:45<br>小知和健太郎 | ﾋﾟﾗﾃｨｽ<br>ｱｸﾃｨﾌﾞﾖｶﾞ<br>11:45～12:45<br>山口隆子 | リフレッシュヨガ<br>11:45～12:45<br>鈴木一平 | 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 | 11:00 |
| 12:00 | ｶｰﾃﾞｨｵﾌｨｯﾄﾈｽ<br>ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ<br>11:45～12:35<br>湯浅まゆ | 有料レッスン<br>トリニティピラティス<br>第2週・第4週のみ実施<br>11:45～13:00<br>芦田美代子<br>※定員10名<br>1100円(税込み) | ビギナーステップ<br>12:30～13:30<br>海野孝行 | | オリジナルエアロ<br>11:45～12:45<br>兵藤芽久美 | 12：00～18：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | ボディメイク<br>12:15～13:15<br>井手直樹<br>第4週　ブレンダりえ | 7:30～14：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 軸トレ<br>12:50～13:40<br>佐藤拓矢 | 13：30～14：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 体幹&脂肪燃焼<br>13:00～14:00<br>井手直樹 | エアロビクス<br>ダンスエアロ<br>13:00～14:00<br>中村準 | 台帳<br>リズムダンス<br>13:00～14:00<br>HINA | | 12:00 |
| 13:00 | 歪み改善リカバリー<br>12:50～13:35<br>湯浅まゆ | | ビギナーエアロ<br>13:45～14:35<br>中村繁之 | | シンプルステップ<br>13:00～13:40<br>小知和健太郎 | | ボディアジャスト<br>13:30～14:30<br>中村繁之 | | 定員30名　整理券<br>レギュラーステップ<br>13:50～14:50<br>越智京子 | | ラテンダンス<br>14:15～15:15<br>向井志保 | ビギナーステップ30<br>14:15～14:45<br>粕谷由美 | 整理券　定員30名<br>カーディオ&シェイプ<br>14:15～15:15<br>石川真規子 | | 13:00 |
| 14:00 | ZUMBA<br>13:50～14:50<br>レダ | | | | ﾋﾟﾗﾃｨｽ&ﾖｶﾞﾍﾞｰｼｯｸ<br>14:00～14:30<br>小知和健太郎 | | 有料レッスン<br>スタイリッシュウォーク<br>第1週・第3週のみ実施<br>14:40～15:30<br>中村繁之<br>※定員12名<br>1100円(税込み) | ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ<br>15:00～15:20<br>スタッフ | 美軸ラインエクササイズ<br>15:05～16:00<br>yuka | GGXボディメイク<br>15:00～15:30<br>スタッフ | リズムダンス<br>15:30～16:30<br>AKIRA | ベーシックトレーニング<br>15:00～15:45<br>粕谷由美 | ビラティス<br>15:40～16:40<br>芦田美代子 | | 14:00 |
| 15:00 | SAQトレーニング<br>15:00～15:20<br>川田トレーナー | 13：30～18：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 15：30～17：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 有料スクール<br>ジュニア<br>チアリーディグ<br>16：30～18：40 | 第1週・第3週はピラティス<br>第2週・第4週はヨガベーシックを実施します。 | 15：00～18：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 16：00～18：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 16：00～18：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 16：30～18：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | 16：00～19：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | ZUMBA<br>16:45～17:45<br>中田ブトゥリ | 有料スクール<br>ジュニア<br>チアリーディグ<br>17：30～19：00 | ZUMBA<br>17:00～18:00<br>u-carry | ・VIPR<br>・インナースイッチピラティス<br>どちらもAスタジオで実施します。 | 15:00 |
| 16:00 | 15：30～17：30<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | マッスルボード　ベーシック<br>18：20～18：45<br>山﨑英明※定員10名 | 定員20名　整理券 | ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ<br>18:00～18:20<br>川田トレーナー | | | | | | | | リズムボクシング<br>18:00～19:00<br>斉藤崇 | | VIPR<br>第1週・第2週のみ実施<br>18:15～18:45<br>穂積トレーナー | インナースイッチピラティス<br>第3週・第4週のみ実施<br>18:15～18:45<br>武田トレーナー | | 18:00 |
| 19:00 | マッスルキャンプ<br>19:00～20:00<br>山﨑英明 | オリジナルステップ<br>19:00～20:00<br>越智京子 | アクティブヨガ<br>19:00～20:00<br>小松 ひとみ | ラテンエアロ<br>19:00～20:00<br>u-carry | ＨＩＰ ＨＯＰ初級<br>19:00～20:00<br>MEI | ベルビューティクス<br>19:00～20:00<br>斉田美穂 | オリジナルエアロ<br>19:00～19:50<br>江村浩二 | ｼｪｲﾌﾟﾎﾞｸｼﾝｸﾞ<br>19:15～20:05<br>草野宏美 | ハウス<br>19:00～20:00<br>AKIRA | K-POP workout<br>第1週・第3週・第5週のみ実施<br>19:30～20:00<br>Marilyn | 19：30～23：00<br>レンタル<br>スタジオ可能<br>（有料） | | | | 19:00 |
| 20:00 | 美軸ラインエクササイズ<br>20:15～21:15<br>市村由貴 | ミット打ちボクシング<br>【初心者】<br>20:15～21:15<br>川村貢治 | 台帳<br>ZUMBA<br>20:10～21:10<br>大浦透 | 大人から始める<br>簡単バレエ<br>20:10～21:10<br>佐々木健 | SALSATION<br>20:15～21:15<br>斉田美穂 | 有料レッスン<br>HIP HOP<br>20:15～21:15<br>MEI※定員12名<br>1,100円（税込み） | 定員30名　整理券<br>オリジナルステップ<br>20:05～21:05<br>江村浩二 | バランスコンディショニング<br>20:15～20:45<br>草野宏美 | 台帳<br>ZUMBA<br>第1週・第3週・第5週のみ実施<br>20:15～21:15<br>Marilyn | カーディオ&シェイプ<br>第2週・第4週のみ実施<br>20:15～21:15<br>石川真規子 | | | 20:00 CLOSE | | 20:00 |
| 21:00 | ジャズヒップホップ<br>21:30～22:30<br>優美 | ポージング講座<br>21:40～22:40<br>小沼敏雄 | | | リズムボクシング<br>21:30～22:30<br>斉藤崇 | 8名以上で実施となります。<br>※フロントにて19:50分まで受付 | GGX筋コン<br>21:20～21:50<br>スタッフ | | お腹シェイプ<br>21:25～21:45<br>佐藤トレーナー | ・ZUMBA<br>・カーディオ＆シェイプ<br>どちらもAスタジオで実施します。 | | | 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！<br>GOLDSGYM.SOUTHTOKYOANNEX | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | 23:30 CLOSE | | | | |

・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。
・台帳 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。）

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の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 | 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。 |
| | パワージョグ | 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パートを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。 |
| | 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気のクラスです。 |
| ステップ | ビギナーステップ | 30・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 | 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 | 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 | リフレッシュヨガ | 50・60分 | ☆～☆☆ | ☆ | 柔軟向上・自律神経調整 | ポーズ・呼吸法・心のリラック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・60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。 |
| | 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。 |
| ダンス系 | 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・などを練習.すし、後半は簡単な振り付けを楽しむクラスです。 |
| | ハウス | 60分 | ☆～☆☆ | ☆☆ | ダンススキル向上・リフレッシュ | 音楽に合わせてフットバリエーションを中心に楽しく体を動かしましょう。 |
| | 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。 |
| | ジャズヒップホップ | 60分 | ☆～☆☆ | ☆☆ | ダンススキル向上・リフレッシュ | ジャズヒップホップならではの、しなやかさと力強さを楽しみながら普段とは違う自分を見つけてみませんか？ダンスが初めての方も大歓迎です。 |
| フィットネスダンス | ZUMBA | 60分 | ☆☆☆ | ☆☆ | 血流改善・リフレッシュ | ラテン系の音楽に合わせ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きます。 |
| | 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 | 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 |
| | 初心者ミット打ちボクシング | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | 脂肪燃焼・体力向上 | 元東洋太平洋チャンピオン・川村貢治による初心者でも楽しめるボクシングエクササイズ。ミット打ちなど実践に近い内容を行うクラス。 |
| コンディショニング | 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トレクラス。初めての方も楽しくご参加いただけます。 |
| | 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。 |
| | ボディアジャスト | 60分 | ☆☆ | ☆ | 姿勢改善・機能改善 | 体幹部(肩甲骨・脊柱・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 | リラックスしなから筋肉をリセット。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・美姿勢ピラティス | 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 |
| | マッスルキャンプ | 60分 | ☆☆ | ☆☆ | 筋力アップ・ボディメイク | 全身の筋肉を動かし筋力・柔軟性・バランス等身体機能向上をアップさせるクラス。バーベルやダンベル・ストレッチポールなどを使います。 |
| | バランスコンディショニング | 30分 | ☆ | ☆ | 血流改善・リフレッシュ | マットの上でセルフモニタリング・全身のほぐし・体幹トレーニング・ストレッチポールを使ってのリセット＆リラクゼーションでスッキリです |
| | 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。 |
| | 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む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。 |
| スクール有料 | 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「カみ」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 |
| | ヒップ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 |