

月	火	水	木	金	土	日	
10月9日(土)・10日(日)・11日(月) 無料体験会							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%; border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>安全面を考慮して、当面の間定員19名→17名の予約制 (当日受付、電話予約可)とします。 ※マスク着用をお願い致します。</p> </div> <div style="width: 35%;"> <p>祝日 祝日のみのプログラムとなります。</p> <p>整理券 整理券が必要となります。</p> <p>New 新しいプログラム</p> <p>9:00 OPEN</p> </div> </div>							
7:00							
8:00							
9:00						9:00	
10:00					脂肪燃焼エアロピクス 10:15 ~ 11:00 瀧 えいいちろう		
11:00	Body Making☆Belly 10:30 ~ 11:15 Aki	BAILA BAILA 11:15 ~ 12:00 中村 文	バランスボール 11:00 ~ 11:45 江村 ゆうこ	Pilates 11:00 ~ 12:00 Shiho	FLOW YOGA 11:15 ~ 12:15 山根 あき	ZUMBA® 11:15 ~ 12:00 瀧 えいいちろう	バーベルエクササイズ 11:00 ~ 11:45 柴田 京介
12:00	RITMOS® 11:30 ~ 12:15 Natsumi	AER☆STER X 12:15 ~ 13:00 中村 文	リラクゼーションストレッチ 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:15 ~ 13:15 Shiho	GROUP FIGHT 45 12:30 ~ 13:15 寺岡 拓馬	BASIC DANCE WORKOUT 12:15 ~ 12:45 都築 愛	リズム☆フィット 12:00 ~ 12:45 柴田 京介
13:00	GROUP FIGHT 45 12:30 ~ 13:15 城 裕子	Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Maho	STEP 13:00 ~ 13:45 高嶋 ひろえ	バーベル&ダンベル EX 13:30 ~ 14:15 塚本 ひでふみ	ZUMBA® 13:30 ~ 14:15 Aki	MEGA DANZ 12:50 ~ 13:35 都築 愛	BAILA BAILA 13:00 ~ 13:45 原 理江 or 中村 文
14:00	Pilates 13:30 ~ 14:30 Shiho	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho <small>10月26日 Challenge</small>	BAILA BAILA 14:00 ~ 14:45 上田 たかし	MEGA DANZ® 14:30 ~ 15:15 塚本 ひでふみ	ボディリリース 14:30 ~ 15:30 Aki	ストレッチボール・プラス 13:50 ~ 14:35 坂井 仁	AER ☆STER X 14:00 ~ 14:45 原 理江 or 中村 文
15:00	YOGA 14:45 ~ 15:45 Shiho	太極舞 15:00 ~ 15:45 上田 たかし				STEP 14:45 ~ 15:30 高嶋 ひろえ	交替わり SUNDAY 15:00 ~ 15:45
16:00	ZUMBA® 16:00 ~ 16:45 城 裕子	初級エアロピクス 16:00 ~ 16:45 奥永 祐己				背骨コンディショニング 15:45 ~ 16:30 高嶋 ひろえ	楽しみ SUNDAY 16:00 ~ 17:00
17:00	空中 YOGA 17:30 ~ 18:30 赤金 翠	ボディコンディショニング 17:00 ~ 18:00 奥永 祐己				Rhythm Hip Hop 16:45 ~ 17:45 Oka	RITMOS® 17:15 ~ 18:00 Oka
18:00				バーベルエクササイズ 17:30 ~ 18:15 柴田 京介		中級エアロピクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし	初級エアロピクス 18:15 ~ 19:00 Oka
19:00	メイクコア 19:00 ~ 19:45 原 理江	バーベルエクササイズ 19:00 ~ 19:45 塚本 ひでふみ	Vinyasa YOGA 19:00 ~ 20:00 Maho	脂肪燃焼エアロピクス 19:00 ~ 19:45 奥永 祐己	BURNING CORE 18:30 ~ 19:15 柴田 京介	ZUMBA® 19:00 ~ 19:45 上田 たかし	
20:00	AER☆STER X 20:00 ~ 20:45 原 理江	MEGA DANZ® 20:00 ~ 20:45 塚本 ひでふみ	GROUP FIGHT 45 20:15 ~ 21:00 城 裕子	STEP 20:00 ~ 20:45 奥永 祐己	ZUMBA® 19:30 ~ 20:15 城 裕子	骨盤YOGA 20:00 ~ 21:00 赤金 翠	22:00 CLOSE
21:00	BAILA BAILA 21:00 ~ 21:45 原 理江	バレトン 21:00 ~ 21:45 Maho	RITMOS® 21:15 ~ 22:00 Oka	BAILA BAILA 21:00 ~ 21:45 上田 たかし	GROUP FIGHT 60 20:30 ~ 21:30 寺岡 拓馬		
22:00							

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 祝日は該当曜日プログラムを9～21時の時間帯で実施いたします。時間帯外は休講させていただきます。
4. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
5. 空中YOGALレッスンは別途料金（550円/回）が必要となります。
6. 10月11日第2月曜日は通常営業です。

ニコニコしよう ゴールドジムで
TEL083-224-5046
 下関市東大和町1-1-47 シーモール駐車場
 (シーモール下関 新館駐車場B1F) **5時間無料!**
 平日・土曜 7:00~24:00 / 日曜・祝日 9:00~22:00
 休館日…第2月曜日(祝日を除く)

エアロピクス ダンス ステップ マーシャルアーツ ボディコンディショニング ヨガ リラクゼーション ストレngth 太極舞



週替わり SUNDAY



時間	日付・担当	クラス
13:00~13:45	10/3中村文・瀧えいいちろう(ジョイント) 10/10・24原理江 10/17・31中村文	BAILA BAILA
14:00~14:45	10/3原理江・中村文(ジョイント) 10/10・24原理江 10/17・31中村文	AER☆STER X
15:00~15:45	10/3 原理江・上田たかし(ジョイント)	BAILA BAILA
	10/10 原理江	カーマインド ヨガ CALMIND YOGA
	10/17 中村文	MEGA DANZ®
	10/24 原理江	ボディシェイプエアロ
	10/31 中村文	Dance move



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
10月3日	16:00~17:00	ZUMBA® ジョイントレッシン 承認番号16936	上田たかし 瀧えいいちろう
10月10日	16:00~17:00	Group Fight 60	城裕子
10月17日	16:00~17:00	Pilates	Shiho
10月24日	16:00~17:00	Vinyasa YOGA	赤金翠
10月31日	16:00~17:00	YOGA	Shiho