



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2020年11月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00						月2 月2回のプログラムとなります。 整理券が必要となります。 新しいプログラム
8:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> 安全面を考慮して、当面の間定員16名の予約制 (当日受付、電話予約可) とします。 また、できる限りのマスク着用をお願い致します。 </div>					9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00						
11:00	バランスボール&ダンベル EX 10:45~11:15 滝口 よしひこ★	New 骨盤 YOGA 10:45 ~ 11:30 Midori	パレト 10:30 ~ 11:15 三浦 りさ		Pilates Method 11:15 ~ 12:15 Yukino	ベルビクストレッチ 11:00 ~ 11:45 Jin
12:00	かんたん エアロピクス 11:30 ~ 12:15 滝口 よしひこ ★	空中 YOGA 12:00 ~ 13:00 Midori	かんたん エアロピクス 11:30 ~ 12:15 三浦 りさ ★	有料 税込550円	GROUP FIGHT 45 12:30 ~ 13:15	かんたん エアロピクス 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう ★
13:00	ストレッチボール& オリジナルストレッチ 12:15 ~ 13:15 Tomomi	GGX ストレッチボール 12:30 ~ 13:00	GGX ストレッチボール 12:30 ~ 13:00			お楽しみ Sunday Morning 11:00 ~ 11:45
14:00	Belly Dance 13:30 ~ 14:15 Tomomi	Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Hiromi	かんたん STEP 13:30 ~ 14:15 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	お楽しみ Sunday Noon 12:00 ~ 12:45
15:00	RITMOS ® 14:30 ~ 15:15 Natsumi	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Hiromi	背骨コンディショニング 14:30 ~ 15:15 高嶋 ひろえ	ZUMBA ® 14:30 ~ 15:15 Hidefumi	ボディリリース 14:30 ~ 15:15 Aki	Vinyasa YOGA 14:30 ~ 15:15 Maho
16:00					月2 11月7日 11月21日	有料 税込550円 空中 YOGA 15:45 ~ 16:45 Maho
17:00						GGX ストレッチボール 15:45 ~ 16:15 かんたん エアロピクス 16:30~17:00 中村 たかこ★
18:00						背骨コンディショニング 17:00 ~ 17:45 高嶋 ひろえ Pilates Method 17:15 ~ 18:00 Takako
19:00	New Vinyasa YOGA 19:15 ~ 20:00 Midori	ボクシングエクササイズ 18:45 ~ 19:30 Hidefumi	バーベルエクササイズ 19:00 ~ 19:45 竹内 たつひで ★	RITMOS ® 18:45 ~ 19:30 Oka	ZUMBA ® 18:45 ~ 19:30 Natsumi	初級 エアロピクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし ★
20:00	SALSATION ® 20:15 ~ 21:15 Yuko	ZUMBA ® 19:45 ~ 20:30 Hidefumi	脂肪燃焼 エアロピクス 20:00 ~ 20:45 滝口 よしひこ ★★	Vinyasa Flow YOGA 19:45 ~ 20:30 Maho	RITMOS ® 19:45 ~ 20:30 Yayoi	20:00 CLOSE
21:00		Pilates Method 20:45 ~ 21:30 Yukino	ストレッチボール 21:00 ~ 21:30 滝口よしひこ	GROUP FIGHT 45 20:45 ~ 21:30	Hatha YOGA 20:45 ~ 21:30 Yayoi	
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9～18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. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。
5. 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。
6. 整理券はレッスン開始30分前よりフロントにて配布いたします。
7. 空中YOGALレッスンは別途料金（税込550円/回）が必要となります。

ニコニコしよう ゴールドジムで

☎083-224-5046

シーモール下関新館駐車場B1F
【営業時間】平日・土 7:00~23:00 / 日・祝日 9:00~20:00
【休館日】第2月曜日(祝日除く)

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



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
11月1日	11:00~11:45	背骨コンディショニング	高嶋ひろえ
	12:00~12:45	初級STEP	高嶋ひろえ
11月8日	11:00~11:45	ボクシングエクササイズ	Hidefumi
	12:00~12:45	ZUMBA®	Hidefumi
11月15日	11:00~11:45	STRONG Nation™	Yuko
	12:00~12:45	ZUMBA®	Yuko
11月22日	11:00~11:45	バーベル&ダンベルEX	塚本 ひでふみ
	12:00~12:45	ZUMBA®	Hidefumi
11月29日	11:00~11:45	ボディリリース	Aki
	12:00~12:45	ボディメイキング☆ベリー	Aki