



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2019年7月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							月2 月2回の7:00プログラムとなります。 整理券が必要となります。 9:00 OPEN
8:00							新しいプログラム
9:00							9:00
10:00							10:00
10:30~11:15	New ピラティス 中村 たかこ	バレエ流ストレッチ 藤原 ゆきの★	New チューブエクササイズ 10:30~11:00 中村 まき★	初級ステップ 滝口 よしひこ★	リズムでバランスボール Sanae★	初級エアロビクス 瀧 えいいちろう★	New お楽しみ Sunday Morning 10:30~11:15
11:30~12:15	初級エアロビクス 中村 たかこ★	ZUMBA® Hiroe	11:15~12:00 中村 まき★★	初級エアロビクス 滝口 よしひこ★	整理券 New 空中ピラティス Yukino	ZUMBA® Eiichirou	New お楽しみ Sunday Noon 11:30~12:15
13:00	※時間変更 BOKWA PUNCH & STRIKE® Maki★	女性の為の バーベルエクササイズ 三浦 りさ★	Vinyasa YOGA Midori ※時間変更	整理券 空中 YOGA Midori	整理券 有料 GGX ストレッチボール 13:15~13:45	かんたんステップ 中村 たかこ★	
14:00	整理券 ※時間変更 かんたんステップ with ダンベル 14:00~14:30 中村 まき★	RITMOS® Lisa	かんたんステップ 中村 たかこ★	整理券 有料 ZUMBA® 14:15~15:00 Sachiko★	整理券 ※時間変更 ZUMBA® 14:00~14:45 Aki	ハワイアン フラダンス Momoka	※時間変更 GGX グループサーキット 14:00~14:45 トレーナー
15:00	リズムでバランスボール Sanae★	空中 YOGA Hiromi	Belly Dance Sachiko★	ZUMBA® Hiroe	整理券 ※時間変更 ボディリリース 15:00~15:45 Aki		
16:00							整理券 New GGX ストレッチボール 16:00~16:45
17:00							New 週替わり Sunday Afternoon 17:00~17:45
18:00						※時間変更 GGX 女性トレーナーによる Beauty エクササイズ 18:00~18:45	
19:00	骨盤 YOGA Midori	整理券 筋コンエクササイズ 19:15~20:00 竹内 たつひで★	脂肪燃焼エアロビクス 19:15~20:00 三浦 りさ★★	整理券 筋コンエクササイズ 19:15~20:00 竹内 たつひで★	Vinyasa YOGA 19:00~20:00 Hiromi	お楽しみ Saturday Night 19:15~20:00	
20:00	初級エアロビクス Sanae★	New キックエクササイズ 20:15~21:00 寺岡 たくま★★	ZUMBA® 20:15~21:00 Lisa	RITMOS® 20:15~21:00 Yayoi	BOKWA PUNCH & STRIKE® 20:15~21:00 Maki★★	整理券 有料 空中 YOGA 20:30~21:30 Midori	20:00 CLOSE
21:00	コンディショニング 21:00~21:45 林 なみ	New ピラティス 21:15~22:00 中村 たかこ	New 初めてのステップ 21:15~22:00 中村 たかこ★	Hatha YOGA 21:15~22:00 Yayoi	RITMOS® 21:15~22:00 Maki		
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YOGAレッスンは別途料金（税込540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)

エアロビクス 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 GGXトレーナーエクササイズ



お楽しみ SATURDAY NIGHT



日付	時間	クラス	担当
7月6日	19:15~20:00	Strong by ZUMBA	Lisa
7月13日	19:15~20:00	BOKWA STEP	Maki
7月20日	19:15~20:00	キックエクササイズ	寺岡 たくま
7月27日	19:15~20:00	ZUMBA	Ai



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
7月7日	10:30~11:15	初級エアロビクス	都築 あい
	11:30~12:15	ZUMBA	Ai
	17:00~17:45	背骨コンディショニング (フェイスタオルの準備をお願いします)	高嶋 ひろえ
7月14日	10:30~11:15	バレトン	三浦 りさ
	11:30~12:15	初級エアロビクス	三浦 りさ
	17:00~17:45	New York Style YOGA	Shouko
7月21日	10:30~11:15	コンディショニング	林 なみ
	11:30~12:15	初級エアロビクス	林 なみ
	17:00~17:45	ピラティス	中村 たかこ
7月28日	10:30~11:15	かんたんステップ	塚本 まゆみ
	11:30~12:15	初級エアロビクス	塚本 まゆみ
	17:00~17:45	Hatha YOGA	Yayoi