

月	火	水	木	金	土	日
7:00						月2 整理券 新しいプログラム 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。
8:00	<div style="background-color: yellow; padding: 5px;"> <p>安全面を考慮して、当面の間定員12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。</p> </div>					9:00 OPEN
9:00						
10:00						
11:00	New バランスボール&ダンベル EX 10:45~11:15 滝口 よしひこ★	Vinyasa YOGA 10:45 ~ 11:30 Midori	パレトン 10:30 ~ 11:15 三浦りさ		ベルビックスストレッチ 11:00 ~ 11:45 Jin	お楽しみ Sunday Morning 11:00 ~ 11:45
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★	New Pilates Method 11:15 ~ 12:15 Yukino	かんたん エアロピクス 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう★	お楽しみ Sunday Noon 12:00 ~ 12:45
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	New GROUP FIGHT 45 12:30 ~ 13:15 Yuko		
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	Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Maho
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	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho
16:00						GGX ストレッチボール 15:45 ~ 16:15
17:00						かんたん エアロピクス 16:30~17:00 中村 たかこ★
18:00						Pilates Method 17:15 ~ 18:00 Takako
19:00					ZUMBA® 18:15 ~ 19:00 Takashi	
20:00	New 骨盤 YOGA 19:15 ~ 20:00 Midori	ボクシングエクササイズ 19:15 ~ 20:00 Hidefumi	ボディコンディショニング 19:15 ~ 20:00 竹内 たつひで	Vinyasa Flow YOGA 19:15 ~ 20:00 Maho	ZUMBA® 19:15 ~ 20:00 Natsumi	20:00 CLOSE
21:00	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Yuko	ZUMBA® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	バーベルエクササイズ 20:15 ~ 21:00 滝口 よしひこ★	New GROUP FIGHT 60 20:15 ~ 21:15 Takuma	RITMOS® 20:15 ~ 21:00 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
マールシャルアーツ
ボディコンディショニング
ヨガ リラクゼーション
ストレングス



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
7月5日	11:30~12:30	New プログラム	Takuma & Yuko
7月12日	11:00~11:45	RITMOS	Natsumi
	12:00~12:45	ZUMBA	Natsumi
7月19日	11:00~11:45	ZUMBA	Hidefumi
	12:00~12:45	バーベル・ダンベルEX	Hidefumi
7月26日	11:00~11:45	RITMOS	Lisa
	12:00~12:45	ZUMBA	Lisa