

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 整理券が必要 となります。	
8:00												New 新しいプログラム	
9:00												9:00 OPEN	
10:00												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★		Vinyasa YOGA 10:45 ~ 11:30 Midori		バレトン 10:30 ~ 11:15 三浦 りさ				ペ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	
GROUP FIGHT 45 11:15 ~12:00 Yuko		かんたん エアロビクス 11:30 ~ 12:15 滝口 よしひこ ★		空中 YOGA 12:00 ~ 13:00 Midori		かんたん エアロビクス 11:30 ~ 12:15 三浦 りさ ★		Pilates Method 11:15 ~ 12:15 Yukino		かんたん エアロビクス 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう ★ ※ 時間変更		お楽しみ Sunday Noon 12:00 ~ 12:45	
12:00		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		空中 YOGA 12:00 ~ 13:00 Midori		GGX ストレッチボール 12:30 ~ 13:00		GROUP FIGHT 45 12:30 ~13:15 Yuko			
13:00				Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Hiromi						週替わりPG 13:30~14:15 9/5 RITMOS Oka 9/12 GROUP FIGHT Yuko 9/19 RITMOS Oka 9/26 ZUMBA Yuko			
		Belly Dance 13:30 ~ 14:15 Tomomi		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					
14:00				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	
15:00		RITMOS ® 14:30 ~ 15:15 Natsumi		有料 税込550円								月2 9月5日 9月12日	
										有料 税込550円			
16:00										月2 9月5日 9月12日		空中 YOGA 15:45 ~ 16:45 Maho	
												GGX ストレッチボール 15:45 ~ 16:15	
17:00												かんたん エアロビクス 16:30~17:00 中村 たかこ★	
										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	
18:00													
										初級 エアロビクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし ★			
19:00		ボクシングエクササイズ 18:45 ~ 19:30 Hidefumi		ボディコンディショニング 18:45 ~ 19:30 竹内 たつひで		New RITMOS ® 18:45 ~ 19:30 Oka ※ 時間変更		ZUMBA ® 18:45 ~ 19:30 Natsumi		ZUMBA ® 19:00 ~ 19:45 Takashi			
骨盤 YOGA 19:15 ~ 20:00 Midori		ZUMBA ® 19:45 ~ 20:30 Hidefumi		バーベルエクササイズ 19:45 ~ 20:30 滝口 よしひこ ★		Vinyasa Flow YOGA 19:45 ~ 20:30 Maho		RITMOS ® 19:45 ~ 20:30 Yayoi					
20:00		SALSATION ® 20:15 ~ 21:15 Yuko		Pilates Method 20:45 ~ 21:30 Yukino		GGX ストレッチボール 20:45 ~ 21:15		GROUP FIGHT 45 20:45 ~ 21:30 Takuma ※ 時間変更		Hatha YOGA 20:45 ~ 21:30 Yayoi			
21:00													
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

ストレングス



お楽しみ SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
9月6日	11:00～11:45	初級STEP	高嶋 ひろえ
	12:00～12:45	ZUMBA	Hiroe
9月13日	11:00～11:45	Pilates Method	Yukino
	12:00～12:45	GROUP FIGHT	Takuma
9月20日	11:00～11:45	バランスボールwithダンベル	山部 もとき
	12:00～12:45	Vinyasa Flow	Maho
9月27日	11:00～11:45	ダンベル&バーベルEX	塚本 ひでふみ
	12:00～12:45	ZUMBA	Hidefumi