



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2023年1月1日～

月	火	水	木	金	土	日
7:00						
8:00						9:00 OPEN
9:00						9:00
10:00	美姿勢コンディショニング 10:00 ~ 11:00 Tak					
11:00	RITMOS @ 11:30 ~ 12:15 Natsumi	BAILA BAILA 11:15 ~ 12:00 中村 文	ウェープリング YOGA 10:45 ~ 11:45 赤金 翠	Pilates 11:00 ~ 12:00 Shiho	FLOW YOGA 10:45 ~ 11:45 山根 あき	脂肪燃焼エアロピクス 11:00 ~ 11:45 瀧 えいいちろう
12:00	週替わり MONDAY 12:30 ~ 13:15	AER☆STER X 12:15 ~ 13:00 中村 文	STEP 12:00 ~ 12:45 高嶋 ひろえ	YOGA 12:15 ~ 13:15 Shiho	ストリートダンス スクール 基礎・入門クラス 12:00 ~ 13:00 UMESSA	ZUMBA @ 12:00 ~ 12:45 瀧 えいいちろう
13:00	Pilates 13:30 ~ 14:30 Shiho	Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Maho	リラクゼーションストレッチ 13:00 ~ 13:45 高嶋 ひろえ	NEW 初級エアロピクス 13:30 ~ 14:15 塚本 ひでふみ	ストリートダンス 13:15 ~ 14:15 UMESSA	NEW アースYOGA 13:00 ~ 13:45 Tak
14:00	YOGA 14:45 ~ 15:45 Shiho	空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho	BAILA BAILA 14:00 ~ 14:45 上田 たかし	ZUMBA @ 14:30 ~ 15:15 塚本 ひでふみ	ZUMBA @ 14:30 ~ 15:15 AKIHIDE	週替わり SUNDAY 13:00 ~ 13:45
15:00		1月31日 Challenge 空中YOGA	ZUMBA @ 15:00 ~ 15:45 上田 たかし			週替わり SUNDAY 15:00 ~ 15:45
16:00	祝日プログラム 1月9日		初級エアロピクス 16:00 ~ 16:45 奥永 祐己		時間変更 背骨コンディショニング 16:00 ~ 16:45 高嶋 ひろえ	RITMOS@ 16:00 ~ 16:45 Oka
17:00	Hip Hop 基礎・入門クラス キッズ (小学生) ダンススクール 17:30 ~ 18:30 KAKO		ボディコンディショニング 17:00 ~ 17:45 奥永 祐己		時間変更 ZUMBA @ 17:00 ~ 18:00 城 裕子	初・中級エアロピクス 17:00 ~ 17:45 Oka
18:00					時間変更 中級エアロピクス 18:15 ~ 19:00 上田 たかし	
19:00	Hip Hop 初級クラス キッズ (小学生) ダンススクール 18:45 ~ 19:45 KAKO	GGX ストレッチボール 18:45 ~ 19:15 トレーナー	Hip Hop 19:00 ~ 19:45 AKIHIDE	脂肪燃焼エアロピクス 19:00 ~ 19:45 奥永 祐己	バーベルエクササイズ 19:00 ~ 19:45 柴田 京介	時間変更 ZUMBA @ 19:15 ~ 20:00 上田 たかし
20:00	週替わり MONDAY 20:00 ~ 21:00	初・中級エアロピクス 19:30 ~ 20:15 塚本 ひでふみ	ZUMBA @ 20:00 ~ 20:45 AKIHIDE	ZUMBA @ 20:00 ~ 20:45 奥永 祐己	リズム☆ファイト 20:00 ~ 20:45 柴田 京介	22:00 CLOSE
21:00	1/9 (月) 祝日プログラムの為 時間帯が変更になります。	ZUMBA @ 20:30 ~ 21:15 塚本 ひでふみ	背骨コンディショニング 21:00 ~ 21:45 AKIHIDE	BAILA BAILA 21:00 ~ 21:45 上田 たかし	週替わり FRIDAY 21:00 ~ 21:45	祝日 祝日のみのプログラム となります。
22:00			フェイスタオルを ご持参下さい			整理券 整理券が必要 となります。
						NEW 新しいプログラム

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. レッソ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YOGAレッスンは別途料金（550円/回）が必要となります。
6. 1月1日(日) 1月2日(月) 1月10日(火)は休館日となります。
7. 1月3日(火)は10～17時の短縮営業となります。

ニコニコレよう 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 ダンススクール

 週替わり SUNDAY 			
日付	時間	クラス	担当
1月8日	13:00~13:45	BAILA BAILA	岩永香代子
1月8日	14:00~14:45	シェイプエアロ	
1月8日	15:00~15:45	ボディメイク・ヨガ	
1月15日	13:00~13:45	BAILA BAILA	中村文
1月15日	14:00~14:45	AER☆STER X	
1月15日	15:00~15:45	Dance move	
1月22日	13:00~13:45	BAILA BAILA	原理江
1月22日	14:00~14:45	AER☆STER X	
1月22日	15:00~15:45	メイク・コア	
1月29日	13:00~13:45	BAILA BAILA	中村文
1月29日	14:00~14:45	AER☆STER X	
1月29日	15:00~15:45	YOGA	
 週替わり MONDAY 			
日付	時間	クラス	担当
祝 1月9日	12:30~13:15	GROUP BLAST 45	寺岡拓馬
祝 1月9日	16:00~17:00	祝日プログラム GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬
1月16日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	城裕子
1月16日	20:00~21:00	HIP HOP	KAKO
1月23日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
1月23日	20:00~21:00	GROUP BLAST 60	寺岡拓馬
1月30日	12:30~13:15	GROUP BLAST 45	寺岡拓馬
1月30日	20:00~21:00	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬
 週替わり FRIDAY 			
日付	時間	クラス	担当
1月6日	21:00~21:45	YOGA	Shiho
1月13日	21:00~21:45	ZUMBA®	城裕子
1月20日	21:00~21:45	ウェーブリングYOGA	赤金翠
1月27日	21:00~21:45	RITMOS®	Oka
 年始特設 プログラム 			
日付	時間	クラス	担当
1月3日	10:45~11:30	ZUMBA®	城裕子
1月3日	11:45~12:30	BAILA BAILA	中村文
1月3日	12:45~13:30	AER☆STER X	中村文
1月3日	13:45~14:30	Vinyasa YOGA	Maho
1月3日	15:00~16:00	空中YOGA(無料)	Maho