



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

シーモール下関 2022年12月1日～

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	安全面を考慮して、当面の間定員19名の予約制 とします。当日、店頭・電話：5名 Web：14名受付とします。 ※マスク着用をお願い致します。 						
8:00							
9:00							
10:00		美姿勢コンディショニング 10:00～11:00 Tak					
11:00		BAILA BAILA 11:15～12:00 中村 文	ウェービング 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 11:15～12:00 瀧 えいいちろう	バーベルエクササイズ 11:00～11:45 柴田 京介
12:00	RITMOS® 11:30～12:15 Natsumi	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 税込1100円 基礎・入門クラス 定員15名 12:00～13:00 UMESSA New	ZUMBA® 12:15～13:00 瀧 えいいちろう	リズム☆ファイト 12:00～12:45 柴田 京介
13:00	週替わり MONDAY 12:30～13:15	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	バーベル&ダンベル EX 13:30～14:15 塚本 ひでふみ	ストリートダンス 13:15～14:15 UMESSA	コアパワー YOGA 13:15～14:15 江村 ゆうこ	週替わり SUNDAY 13:00～13:45
14:00	Pilates 13:30～14:30 Shiho	空中 YOGA 14:30～15:30 Maho 12月27日 Challenge 空中YOGA	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	STEP 14:30～15:15 高嶋 ひろえ	週替わり SUNDAY 14:00～14:45
15:00	YOGA 14:45～15:45 Shiho		ZUMBA® 15:00～15:45 上田 たかし				週替わり SUNDAY 15:00～15:45
16:00			初級エアロピクス 16:00～16:45 奥永 祐己			背骨コンディショニング 15:30～16:30 高嶋 ひろえ	RITMOS® 16:00～16:45 Oka
17:00	New 12月19・26日開催 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 (有料) KAKO		ボディコンディショニング 17:00～17:45 奥永 祐己			GROUP FIGHT 60 16:45～17:45 城 裕子	初中級エアロピクス 17:00～17:45 Oka
18:00	New 12月19・26日開催 Hip Hop 初級クラス キッズ (小学生) ダンススクール 18:45～19:45 (有料) 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	中級エアロピクス 18:00～18:45 上田 たかし	
19:00		バーベルエクササイズ 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	ZUMBA® 19:00～19:45 上田 たかし	
20:00	週替わり MONDAY 20:00～21:00 ※12月5日は19:15～ 20:15の時間帯に レッスンとなります。	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	RITMOS® 21:00～21:45 Oka		22:00 CLOSE
21:00			フェイスタオルを ご持参下さい				
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9～21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. 12月12日(月)は休館日となります。
7. 12月30日(金)は10～17時の短縮営業となります。
8. 12月31日(土)は10～17時の特別営業（有料）となります。

※特別営業ご利用の際には別途利用料金 ¥1,100(税込)が必要となります。

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
ストレッチ
ダンススクール

ニコニコしょうゴールドジムで

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)



週替わり SUNDAY



日付	時間	クラス	担当
12月4日	13:00~13:45	BAILA BAILA	岩永香代子
12月4日	14:00~14:45	シェイプエアロ	
12月4日	15:00~15:45	ボディメイク・ヨガ	
12月11日	13:00~13:45	BAILA BAILA	中村文
12月11日	14:00~14:45	AER☆STER X	
12月11日	15:00~15:45	YOGA	
12月18日	13:00~13:45	BAILA BAILA	中村文
12月18日	14:00~14:45	AER☆STER X	
12月18日	15:00~15:45	Dance move	
12月25日	13:00~13:45	BAILA BAILA	原理江
12月25日	14:00~14:45	AER☆STER X	
12月25日	15:00~15:45	メイク・コア	



週替わり MONDAY



日付	時間	クラス	担当
12月5日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	寺岡拓馬
12月5日	19:15~20:15	GROUP BLAST 60	寺岡拓馬
12月19日	12:30~13:15	GROUP FIGHT 45	城裕子
12月19日	20:00~21:00	コア☆ヒートエクササイズ 60	Tak
12月26日	12:30~13:15	GROUP BLAST 45	寺岡拓馬
12月26日	20:00~21:00	GROUP FIGHT 60	寺岡拓馬