



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

シーモール下関 2022年8月1日~

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|--|--|--|---|
| 7:00 | | | | | | |
| 8:00 | 安全面を考慮して、当面の間定員19名の予約制 | | | | | |
| 9:00 | 当日店頭・電話・Web受付とします。 | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | Body Making☆Belly 10:30 ~ 11:15 Aki | ウェーブリング YOGA 10:45 ~ 11:45 赤金 翠 | Pilates 11:00 ~ 12:00 Shiho | FLOW YOGA 11:00 ~ 12:00 山根 あき | 脂肪燃焼エアロビクス 11:15 ~ 12:00 瀧 えいichirou | 9:00 OPEN 11:00 ~ 11:45 柴田 京介 |
| 12:00 | RITMOS ® 11:30 ~ 12:15 Natsumi | BAILA BAILA 11:15 ~ 12:00 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 12:15 ~ 13:15 UMESSA | ZUMBA ® 12:15 ~ 13:00 瀧 えいichirou |
| 13:00 | 週替わり MOSSA PROGRAM 12:30 ~ 13:15 | AER☆STER X 12:15 ~ 13:00 中村 文 | 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 塙本 ひでふみ | コア・エクササイズ 13:30 ~ 14:15 Aki | リズム☆ファイト 12:00 ~ 12:45 柴田 京介 |
| 14:00 | Pilates 13:30 ~ 14:30 Shiho | Vinyasa YOGA 13:15 ~ 14:00 Maho | BAILA BAILA 14:00 ~ 14:45 上田 たかし | ZUMBA ® 14:30 ~ 15:15 塙本 ひでふみ | コアパワー YOGA 13:15 ~ 14:15 江村 ゆうこ | 週替わり SUNDAY 13:00 ~ 13:45 |
| 15:00 | YOGA 14:45 ~ 15:45 Shiho | 空中 YOGA 14:30 ~ 15:30 Maho | ZUMBA ® 15:00 ~ 15:45 上田 たかし | ZUMBA ® 14:30 ~ 15:15 AKIHIDE | STEP 14:30 ~ 15:15 高嶋 ひろえ | 週替わり SUNDAY 15:00 ~ 15:45 |
| 16:00 | | 8月30日 Challenge 空中YOGA | 初級エアロビクス 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 ~ 17:00 Oka |
| 17:00 | | | 時間変更! | 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 | Hip Hop 17:15 ~ 18:15 Oka |
| 18:00 | | | | | 中級エアロビクス 18:00 ~ 18:45 上田 たかし | |
| 19:00 | 週替わり MOSSA PROGRAM 19:15~20:15 | バーベルエクササイズ 19:15 ~ 20:00 塙本 ひでふみ | Hip Hop 19:00 ~ 19:45 AKIHIDE | 脂肪燃焼エアロビクス 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 | ZUMBA ® 19:00 ~ 19:45 上田 たかし |
| 20:00 | | ZUMBA ® 20:15 ~ 21:00 塙本 ひでふみ | ZUMBA ® 20:00 ~ 20:45 AKIHIDE | ZUMBA ® 20:00 ~ 20:45 奥永 祐己 | ZUMBA ® 20:00 ~ 20:45 柴田 京介 | |
| 21:00 | エナジーYOGA 20:30 ~ 21:30 山根 あき | GGXストレッチボールプラス1 21:15 ~ 21:45 トレーナー | 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 | | | | | | |

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. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしております。

5. 空中YOGAレッスンは別途料金（550円／回）が必要となります。

6.8月8日は通常営業です。

6.8月12・13日は夏季休暇のため休館日となります。

フェイスタオルを
ご持参下さい



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

太極舞

BLAST

22:00 CLOSE

祝日のみアカラム

となります。

整理券が必要

となります。

New!

新しいプログラム



週替わり SUNDAY



| 日付 | 時間 | クラス | 担当 |
|-------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 8月7日 | 13:00~13:45 | GIRLS HIPHOP(有料500円) (幼児※3歳以上クラス) | ダンススクール 体験会 KAKO & UMESSA |
| 8月7日 | 14:00~14:45 | GIRLS HIPHOP(有料500円) (小学生クラス) | |
| 8月7日 | 15:00~15:45 | GIRLS HIPHOP(有料500円) (中・高校生クラス) | |
| 8月14日 | 13:00~13:45 | BAILA BAILA | 中村文 |
| 8月14日 | 14:00~14:45 | AER☆STER X | |
| 8月14日 | 15:00~15:45 | Dance move | |
| 8月21日 | 13:00~13:45 | BAILA BAILA | 岩永香代子 |
| 8月21日 | 14:00~14:45 | シェイプエアロ | |
| 8月21日 | 15:00~15:45 | ビューティヨガ | |
| 8月28日 | 13:00~13:45 | BAILA BAILA | 原理江 |
| 8月28日 | 14:00~14:45 | AER☆STER X | |
| 8月28日 | 15:00~15:45 | マイク・コア | |



週替わり MOSSA PROGRAM



| 日付 | 時間 | クラス | 担当 |
|-------|-------------|----------------|------|
| 8月1日 | 12:30~13:15 | GROUP BLAST 45 | 寺岡拓馬 |
| 8月1日 | 19:15~20:15 | GROUP FIGHT 60 | 寺岡拓馬 |
| 8月8日 | 12:30~13:15 | GROUP FIGHT 45 | 寺岡拓馬 |
| 8月8日 | 19:15~20:15 | GROUP BLAST 60 | 寺岡拓馬 |
| 8月15日 | 12:30~13:15 | GROUP FIGHT 45 | 城裕子 |
| 8月15日 | 19:15~20:15 | GROUP FIGHT 60 | 城裕子 |
| 8月22日 | 12:30~13:15 | GROUP FIGHT 45 | 寺岡拓馬 |
| 8月22日 | 19:15~20:15 | GROUP BLAST 60 | 寺岡拓馬 |
| 8月29日 | 12:30~13:15 | GROUP BLAST 45 | 寺岡拓馬 |
| 8月29日 | 19:15~20:15 | GROUP FIGHT 60 | 寺岡拓馬 |



週替わり GGX



| 日付 | 時間 | クラス | 担当 |
|-------|-------------|-----------------------------|---------|
| 8月2日 | 21:15~21:45 | GGX ストレッチボール プラス1 むくみケア | 米茂トレーナー |
| 8月9日 | 21:15~21:45 | GGX ストレッチボール プラス1 柔軟性アップ | 加治トレーナー |
| 8月16日 | 21:15~21:45 | GGX ストレッチボール プラス1 可動域改善 | 坂井トレーナー |
| 8月23日 | 21:15~21:45 | GGX ストレッチボール プラス1 肩こり改善 | 原トレーナー |
| 8月30日 | 21:15~21:45 | GGX ストレッチボールプラス1 筋膜リリース | 清水トレーナー |



祝日 プログラム



| 日付 | 時間 | クラス | 担当 |
|-------|-------------|----------------|-----|
| 8月11日 | 15:35~16:20 | RITMOS® | Oka |
| 8月11日 | 16:40~17:25 | エアロビクス | Oka |
| 8月11日 | 17:45~18:45 | GROUP FIGHT 60 | 城裕子 |